中国菜谱

（福　建）

《中国菜谱》编写组

中国财政经济出版社

编写说明

我国的烹饪技术，历史悠久，经验丰富，具有绚丽多彩的民族特色，是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。遵照毛泽东同志关于“我们必须继承一切优秀的文学艺术遗产，批判地吸收其中一切有益的东西”的教导精神，我们邀请各地有实际操作经验的厨师和专业人员，集体编写了这套《中国菜谱》，按地区分册陆续出版，主要供饮食行业职工、烹饪技术学校师生以及其他有关方面的同志参考。

这套菜谱整理的菜肴烹饪方法，都是各地搜集推荐的。其中既有深受广大群众喜爱的传统菜，也有建国以来涌现的创新菜。对于用料、制法和特点基本相同的菜品，一般不重复编入。

本辑是由福建省饮食行业部分厨师和专业干部共同整理编写的。

由于我们的水平有限，希望读者对书中的缺点、错误给予批评指正。

《中国菜谱》编写组



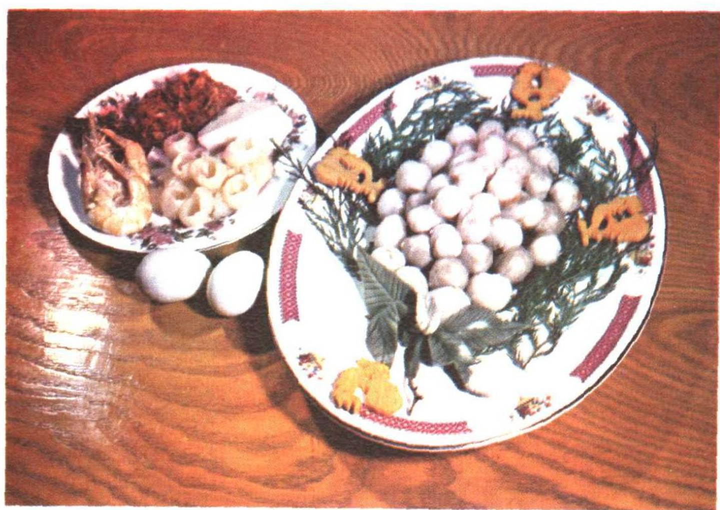
佛跳墙（见259页）



淡糟炒响螺片（见131页）

发菜川月蝉（见293页）





东壁龙珠（见279页）



鸡汤川海蚌（见123页）



油焗红蟳（见146页）



鸡茸金丝笋（见178页）



莲蓬过鱼（见83页）



绿岛百花脯（见12页）

江东鲈鱼炖姜丝（见117页）

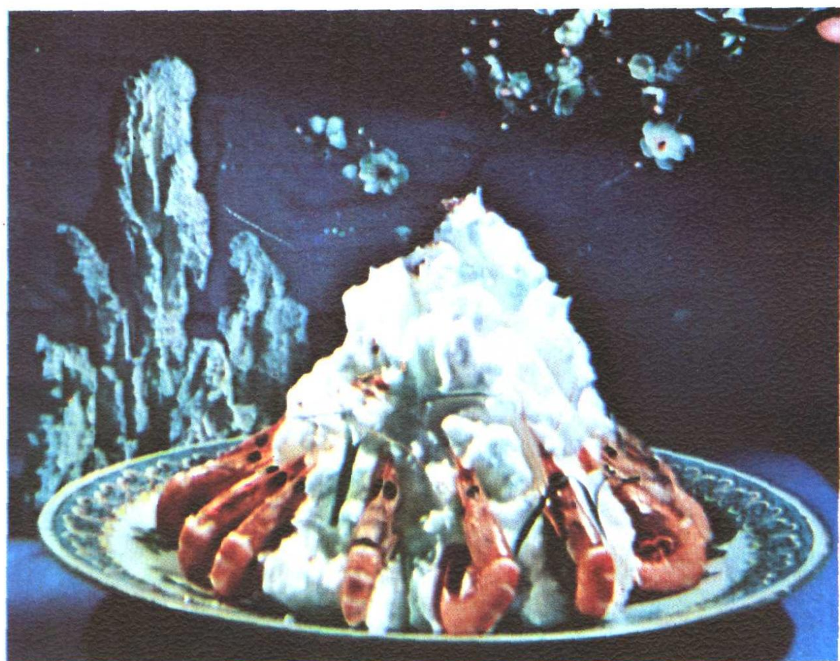




燕子归巢（见93页）

酥油鱿鱼丝（见82页）





雪山潭虾（见89页）

菊花鲈鱼（见118页）



春花鱼卷（见78页）





金鱼大虾（见95页）

什锦蜂窝豆腐（见266页）



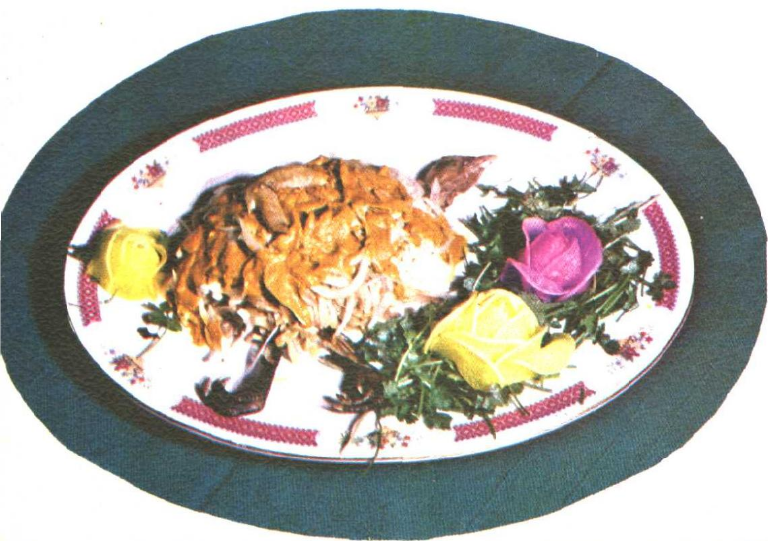


清蒸加力鱼（见87页）

干炸凤尾虾（见105页）



芥辣鸡丝（见181页）



目　录

概述……………………………………………………（1）

肉　菜　类

一、荔枝肉……………………………………………（4）
二、油爆金钱肉………………………………………（5）
三、酸甜竹节肉………………………………………（6）
四、葱炮肉丝…………………………………………（8）
五、荷叶粉肉卷………………………………………（10）
六、中式煎肉泡………………………………………（11）
七、绿岛百花脯………………………………………（12）
八、捆蹄………………………………………………（14）
九、花菇烧蹄筋………………………………………（16）
一〇、红焖蹄筋………………………………………（17）
一一、椒盐排骨………………………………………（18）
一二、串葱排骨………………………………………（20）
一三、红煨猪排………………………………………（21）
一四、海南猪肝………………………………………（22）
一五、淡菜裙煨酥腰…………………………………（23）
一六、芽心爆腰片……………………………………（24）
一七、香露素腰………………………………………（25）

一八、油爆肚尖……………………………………（26）
一九、莲合肚……………………………………（27）
二〇、通心粉煨玻璃肺……………………………（28）
二一、五彩猪脑……………………………………（29）
二二、炒沙茶牛肉…………………………………（31）
二三、芽姜炒牛肉片………………………………（32）
二四、脆皮牛肉……………………………………（33）
二五、当归牛腩……………………………………（35）
二六、红糟羊肉……………………………………（36）

水 产 菜 类

二七、扒烧八宝开乌参……………………………（38）
二八、葱烧刺参……………………………………（39）
二九、竹荪川刺参…………………………………（41）
三〇、三鲜焖海参…………………………………（41）
三一、鸳鸯海参……………………………………（43）
三二、鸡汤鱼翅……………………………………（44）
三三、红烧荷包鱼翅………………………………（46）
三四、芙蓉煎鱼翅…………………………………（47）
三五、凤凰鱼翅……………………………………（49）
三六、绣球鱼翅……………………………………（51）
三七、红烧金钱鲍…………………………………（52）
三八、通心粉煨鲍鱼………………………………（53）
三九、青菜鲍鱼……………………………………（54）

四〇、红焖鲍鱼……………………………………………………（56）
四一、肉米鱼唇……………………………………………………（57）
四二、白汁鱼唇……………………………………………………（58）
四三、鸡汤广肚……………………………………………………（59）
四四、卷筒鱼肚……………………………………………………（61）
四五、蛼肉鱼肚……………………………………………………（62）
四六、洋烧马鲛……………………………………………………（64）
四七、一品鲳………………………………………………………（65）
四八、发菜鲳鱼卷…………………………………………………（66）
四九、注油鳗鱼……………………………………………………（67）
五〇、煎糟鳗鱼……………………………………………………（68）
五一、夹烧鳗鱼……………………………………………………（69）
五二、香露河鳗……………………………………………………（71）
五三、红焖通心河鳗………………………………………………（72）
五四、松只瓜………………………………………………………（73）
五五、三星八宝瓜…………………………………………………（75）
五六、春花鱼卷……………………………………………………（78）
五七、生煎鱼包……………………………………………………（79）
五八、炒玻璃鱿鱼…………………………………………………（80）
五九、油爆鱿鱼卷…………………………………………………（81）
六〇、酥油鱿鱼丝…………………………………………………（82）
六一、莲蓬过鱼……………………………………………………（83）
六二、白汁过鱼……………………………………………………（84）
六三、桔汁加力鱼…………………………………………………（86）
六四、清蒸加力鱼…………………………………………………（87）

六五、荷包翅鱼……………………………………………(88)
六六、雪山潭虾……………………………………………(89)
六七、桔瓣明虾……………………………………………(91)
六八、芙蓉梅花虾…………………………………………(92)
六九、燕子归巢……………………………………………(93)
七〇、金鱼大虾……………………………………………(95)
七一、鹭岛烟红虾…………………………………………(97)
七二、炸酥虾盒……………………………………………(98)
七三、炸瓤全虾……………………………………………(99)
七四、香炸金腿虾…………………………………………(101)
七五、翡翠虾珠……………………………………………(102)
七六、干炸虾枣……………………………………………(104)
七七、干炸凤尾虾…………………………………………(105)
七八、山东葱烧雪鱼………………………………………(106)
七九、酸菜炡梅鱼…………………………………………(108)
八〇、五柳居………………………………………………(109)
八一、叉烧草鱼……………………………………………(110)
八二、龙灯鱼卷……………………………………………(112)
八三、鱼烧白………………………………………………(114)
八四、奶汤鳊鱼……………………………………………(115)
八五、炒鳊鱼冬笋…………………………………………(116)
八六、江东鲈鱼炖姜丝……………………………………(117)
八七、菊花鲈鱼……………………………………………(118)
八八、爆炒鳝鱼片…………………………………………(120)
八九、鲫肪嫩豆腐…………………………………………(121)

九〇、葱烧酥鲫……………………………………………(122)
九一、鸡汤川海蚌……………………………………………(123)
九二、粟米煨海蚌……………………………………………(124)
九三、糟汁川海蚌……………………………………………(125)
九四、白炒鲜干贝……………………………………………(126)
九五、炒西施舌……………………………………………(127)
九六、淡糟炒鲜竹蛏……………………………………………(129)
九七、含笑香螺……………………………………………(130)
九八、淡糟炒响螺片……………………………………………(131)
九九、五香烧响螺……………………………………………(133)
一〇〇、花椒炒螺球……………………………………………(134)
一〇一、鸡茸蛎糊……………………………………………(136)
一〇二、软煎海蛎……………………………………………(137)
一〇三、蟳肉烩锅巴……………………………………………(138)
一〇四、干煸蟳腿……………………………………………(140)
一〇五、八宝蟳饭……………………………………………(141)
一〇六、炸面包蟳塔……………………………………………(142)
一〇七、换衣脱锦蟳……………………………………………(144)
一〇八、油焗红蟳……………………………………………(146)
一〇九、一品蚝抱蛎……………………………………………(147)
一一〇、桂花蚝肉……………………………………………(148)
一一一、蟹黄大白菜……………………………………………(149)
一一二、蟹绒糕……………………………………………(150)
一一三、炒蜇血……………………………………………(152)
一一四、爆脆蜇皮……………………………………………(153)

一一五、红烧甲鱼……………………………………(154)

禽 蛋 菜 类

一一六、红烧凤胎翅……………………………………(156)
一一七、炸熘童子鸡……………………………………(157)
一一八、醉糟鸡……………………………………(158)
一一九、红糟鸡……………………………………(160)
一二〇、八块鸡……………………………………(161)
一二一、葱段生煎鸡……………………………………(162)
一二二、香露全鸡……………………………………(163)
一二三、烧广筒鸡……………………………………(164)
一二四、脆皮糯米鸡……………………………………(165)
一二五、煨白汁鸡……………………………………(167)
一二六、生蒸太极鸡……………………………………(168)
一二七、芝麻酱爛鸡……………………………………(170)
一二八、炸酥梨鸡……………………………………(171)
一二九、金星拌月鸡……………………………………(172)
一三〇、油爆脆皮鸡……………………………………(174)
一三一、白斩河田鸡……………………………………(175)
一三二、炸龙凤腿……………………………………(176)
一三三、鸡茸金丝笋……………………………………(178)
一三四、鸡茸豆苗……………………………………(179)
一三五、葱烧鸡脯……………………………………(180)
一三六、芥辣鸡丝……………………………………(181)

一三七、菠萝鸡片汤……………………………………………(182)
一三八、软炒鸡球……………………………………………(183)
一三九、八宝布袋鸭…………………………………………(184)
一四〇、桔汁云腩鸭…………………………………………(186)
一四一、沙茶焖鸭块…………………………………………(188)
一四二、芽姜炒鸭片…………………………………………(189)
一四三、穿心鸭翼……………………………………………(190)
一四四、珍珠鸭掌……………………………………………(192)
一四五、鸭掌舌烧芥菜………………………………………(193)
一四六、雪里蕻煨肝肫………………………………………(194)
一四七、肝肫炒蜇血…………………………………………(195)
一四八、白木耳川鸭舌………………………………………(197)

野 味 菜 类

一四九、红烧麂肉……………………………………………(198)
一五〇、烧白鸽罐……………………………………………(199)
一五一、双鸽朝牡丹…………………………………………(200)
一五二、猪髓窝鸽蛋…………………………………………(202)
一五三、八宝绉纱鸽蛋………………………………………(203)
一五四、象眼鸽蛋……………………………………………(205)
一五五、炒鸽丁………………………………………………(206)
一五六、烧花雀………………………………………………(208)
一五七、花雀烧桔汁…………………………………………(209)
一五八、芽姜炒山鸡片………………………………………(210)

一五九、咖喱炒水鸭片……………………………………(211)
一六〇、烧鹧鸪…………………………………………(212)
一六一、椒盐石鳞腿……………………………………(213)
一六二、生炒石鳞片……………………………………(214)
一六三、油焖石鳞………………………………………(216)
一六四、茉莉田蛙………………………………………(217)
一六五、红焖田蛙………………………………………(218)
一六六、蒸瓤田蛙………………………………………(218)
一六七、卜兔（米熏兔）………………………………(220)
一六八、爆炒地猴………………………………………(221)
一六九、扒烧熊掌………………………………………(222)

甜 菜 类

一七〇、冰糖燕窝………………………………………(224)
一七一、燕窝白鸽蛋……………………………………(224)
一七二、杏仁白木耳……………………………………(225)
一七三、蜜浸火腿………………………………………(226)
一七四、荷叶八宝饭……………………………………(227)
一七五、太极芋泥………………………………………(228)
一七六、玫瑰番薯枣……………………………………(229)
一七七、糖烧栗子………………………………………(230)
一七八、甜蜜枣核桃……………………………………(231)
一七九、枣泥糯米藕……………………………………(232)
一八〇、五仁枣卷………………………………………(233)

一八一、水晶荔枝……………………………………(234)
一八二、杏仁海参……………………………………(235)
一八三、荔香薯片……………………………………(235)

素 菜 类

一八四、素鸡…………………………………………(237)
一八五、鸡包…………………………………………(238)
一八六、鸡卷…………………………………………(239)
一八七、挂炉鸭………………………………………(241)
一八八、素瓤捆蹄……………………………………(242)
一八九、菠萝烧骨排…………………………………(243)
一九〇、肝花…………………………………………(245)
一九一、爆炒腰花……………………………………(246)
一九二、清汤肚片……………………………………(248)
一九三、炒虾仁………………………………………(249)
一九四、酥衣凤尾虾…………………………………(250)
一九五、包蛎…………………………………………(251)
一九六、干贝蛋………………………………………(252)
一九七、扎酱面筋……………………………………(253)
一九八、当归面筋……………………………………(254)
一九九、香菇盒………………………………………(255)
二〇〇、香炸苦瓜……………………………………(257)

其 他 菜 类

二〇一、佛跳墙………………………………………(259)

二〇二、掌上明珠……………………………………………(263)
二〇三、蚶肉烧珍珠萝卜………………………………………(265)
二〇四、十锦蜂窝豆腐…………………………………………(266)
二〇五、红烧豆腐盒……………………………………………(268)
二〇六、鸡茸白木耳……………………………………………(270)
二〇七、鸡丝燕窝………………………………………………(271)
二〇八、火腿香菇烧冬笋………………………………………(272)
二〇九、梅开二度………………………………………………(273)
二一〇、八珍冬瓜盅……………………………………………(274)
二一一、神仙木笔白菜…………………………………………(276)
二一二、莲花大白菜……………………………………………(277)
二一三、东壁龙珠………………………………………………(279)
二一四、珍瓤黄瓜………………………………………………(280)
二一五、口蘑面筋………………………………………………(281)
二一六、虾姑子面筋……………………………………………(282)
二一七、炒三冬…………………………………………………(284)
二一八、冬笋炒底………………………………………………(285)
二一九、绿笋炒肚尖……………………………………………(286)
二二〇、养冬菇…………………………………………………(287)
二二一、蛋菇……………………………………………………(288)
二二二、玉兰冬菇………………………………………………(289)
二二三、一品锅…………………………………………………(290)
二二四、发菜川月蝉……………………………………………(293)
附注……………………………………………………………(295)

概　　述

福建省位于我国东南部，东际大海，西北负山，气候温和。山珍、野味、水产资源十分丰富。《福建通志》早有“茶笋山木之饶遍天下”，“鱼盐蜃蛤匹富青齐”的记载。宋人鲍祗曾有诗曰：“两信潮生海接天，鱼虾入市不论钱”。这些富饶的物产，早在一千多年前就被劳动人民广为利用，烹制出珍馐佳肴，脍炙人口，逐步形成独具一格的闽菜。《闽产录异》就有“梅鱼以姜、蒜、冬菜、火腿炖之或红糟、酸菜、雪里蕻煮之皆美品”，“雪鱼佐酒，鲜者、炸者、腌者、冻者俱可”等烹调方法的记载，相传至今，仍然为人们所采用，如“酸菜炟梅鱼”、“山东葱烧雪鱼”都继承了这些传统的烹调方法。唐宋以来，随着泉州、福州、厦门先后对外通商，四方商贾云集，京广等地的烹饪技术相继传入，闽菜的制作，在继承传统风味的基础上，不断吸收了新技艺，使有些原来较油腻的菜肴，逐渐变为精细、清雅、淡素的佳馔，在色、香、味、形上更加绚丽多彩。

闽菜以烹制山珍海味而著称，其风味特点是清鲜、和醇、荤香、不腻。在烹调上则偏甜、偏淡、偏酸，特别讲究汤的制作，其汤路之广、种类之多、味道之妙可谓一大特色，素有“一汤十变”之说，如用牛肉、鸡肉、火腿制成三茸汤之后，根据菜肴烹制的需要，再选择干贝、鱿鱼、红

糟、京冬菜、梅干菜、龙井茶叶或夜来香花等辅料中的一种料汁，掺进三茸汤，使汤的味道起了变化，给人以汤醇料香、口味一新之感。闽菜在烹制上擅长炒、熘、蒸、炸、煨、炖，尤以炒、煨见长，如“炒西施舌”、“炒玻璃鱿鱼”、坛煨“佛跳墙”等，其刀工、火候较为精致，不仅美味怡人，而且细、嫩、鲜、脆。

闽菜，有福州、闽南、闽西三路不同的技艺和风味。福州菜清鲜、淡爽，偏于甜酸，尤其讲究调汤，有“无汤不行”的说法，汤鲜，味美，汤种多样，具有传统特色。它的另一特色是善用红糟作配料，有煎糟、炟糟、拉糟、醉糟等多种多样的烹调方法，传统名菜“醉糟鸡”、“糟汁川海蚌”等，不仅糟香扑鼻，有着浓厚的地方色彩，为广大群众所喜爱，而且也深受海外侨胞的欢迎。“糟香思故乡”，就是他们在异地对家乡菜的赞叹。闽南菜以讲究作料、善用甜辣著称，如“桔汁加力鱼”、“芥辣鸡丝”、“东壁龙珠”等，在使用辣椒酱、沙茶酱、芥末酱、桔汁方面都恰到好处。尤其是沙茶酱烹制的菜肴饶有风味，如“沙茶焖鸭块”，将沙茶酱独特的醇香渗透鸭块，不仅质鲜而荤香，而且甜辣适中，体现了独特的闽南食趣。闽西菜则稍偏咸、辣，如“油焖石鳞”、“爆炒地猴”等，都具有浓厚的山区风味特点。

建国以来，福建省广大饮食业职工，在继承和发扬传统烹饪技术的同时，积极创制出许多新的菜肴品种，尤其是在造型和色调上不断学习外地的经验，注意菜肴造型的立体感和色彩的强烈对比感，如“梅开二度”、“燕子归巢”、“三

星八宝瓜”、“金星拌月鸡”等创新品种，造型生动，色彩鲜艳，传统菜肴“十锦蜂窝豆腐”、“桔瓣明虾”、“雪山潭虾”等，在造型和色彩上经改进后，比过去都更加新颖悦目，反映了闽菜的新风貌。

肉 菜 类

一、荔 枝 肉

原 料

猪瘦肉……………………………………………六两
葱白………………………………………………三钱
蒜瓣………………………………………………二钱
荸荠………………………………………………二两
酱油………………………………………………四钱
醋…………………………………………………四钱
白糖………………………………………………四钱
红曲粉①…………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………一两五钱
猪骨汤……………………………………………一两
芝麻油……………………………………………一分
熟猪油………………………………一斤(约耗二两)

制 法

1．将猪瘦肉洗净，先切成三寸长、一寸六分宽、四分厚的片，在每片肉面上剞一分宽、三分深的斜十字花刀。然后把剞上花刀的肉片切成八分长、五分宽、四分厚的斜块。荸荠去皮，洗净，切爿，与肉块一并用红曲粉、湿淀粉（一

两四钱）抓匀。葱白切寸段。蒜瓣切成米粒状。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，把挂匀湿淀粉的肉块、荸荠爿下锅翻炸两分钟，待肉块卷起似荔枝形状时，倒入漏勺沥去油。炒锅留余油（二钱），放在旺火上，下蒜煸炒后，再下葱段，加入白糖、醋、酱油、猪骨汤、芝麻油，用湿淀粉（一钱）调稀勾芡，倒入过油的荔枝肉、荸荠，加入熟猪油（三钱），翻炒几下，装入盘中即成。

特 点

此菜色泽鲜红，形似荔枝，脆嫩酥香，酸甜可口，具有福州传统风味。

二、油爆金钱肉

原 料

猪里脊肉条……………………………………七两
猪肥膘肉………………………………………三两
面粉……………………………………………五钱
酱油……………………………………………三钱
绍酒……………………………………………三钱
白糖……………………………………………一钱
味精……………………………………………二分
花椒粉…………………………………………三分
桔汁（调味品）………………………………三钱
花生油……………………………一斤五两（约耗一两）

制　法

1．去掉附在里脊肉条上的油脂和外层薄膜，剔去白筋，用刀修成直径约一寸二分长的圆肉条。然后，将圆肉条横切十二片（每片约四分厚），每片中间再横批一刀（不要切断）成连接着的荷叶片。肥膘肉也切成直径约一寸长的圆薄片十二片，与里脊肉片一并盛在碗里，加入酱油、白糖、绍酒、味精、花椒粉抓匀，腌渍十分钟。

2．将腌好的里脊肉和肥膘肉圆片取出沥干（腌汁留下待用），再把肥膘肉片分别夹入里脊肉片中。然后取削尖一端的筷子一根，把夹好的里脊肉片从中间穿入成串，在面粉上来回扫打几下，蘸匀表面。

3．炒锅放在旺火上，下花生油烧到七成热时，将串有肉片的筷子在锅内边沿一刮，使肉片脱落在油锅内炸五分钟后，将油滗去。炒锅放回旺火上，加入桔汁和腌汁稍炒片刻，装盘即成。

特　点

此菜色泽金黄，形似金钱，肉片瘦中有肥，脆嫩醇香，滑爽可口，佐酒最宜。

三、酸甜竹节肉

原　料

猪腿肉（去皮）……………………………………四两

豆腐皮…………………………………………………二张

鸭蛋……………………………………………………一个

水发香菇……………………………………………五钱
净冬笋………………………………………………二两
净荸荠………………………………………………二两
净胡萝卜……………………………………………一两
糖冬瓜条……………………………………………一两
白芝麻………………………………………………三分
大蒜…………………………………………………三两
葱段…………………………………………………二两
番茄…………………………………………………一两五钱
香菜（芫荽）………………………………………五钱
绍酒…………………………………………………五钱
白糖…………………………………………………一两五钱
醋……………………………………………………一两
精盐…………………………………………………三分
味精…………………………………………………二分
干淀粉………………………………………………二两
湿淀粉………………………………………………一两
猪骨汤………………………………………………二两
熟猪油……………………………一斤五两（约耗三两）

制　法

1. 将猪腿肉切成一寸长、一分五厘宽的粗丝；冬笋、胡萝卜、大蒜、糖冬瓜条、香菇均切一寸长、一分宽的中丝；白芝麻放入清水中洗净，用笊篱捞出沥干，然后下锅炒酥取出，以上各料一并盛入碗里。鸭蛋磕开，打散，与白糖（五钱）、绍酒、精盐、味精、干淀粉均加进碗内搅拌成馅

料，再捏成十条长圆形馅条。番茄去蒂洗净，与荸荠均切角块。香菜择洗干净。

2．豆腐皮平放在砧板上，放入馅条，卷成卷后，每卷再切为三段成“竹节肉”。按此制成十卷，共切三十段。炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，将“竹节肉”下锅翻勺油炸六分钟，倒入漏勺沥去油。

3．炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（五钱）烧到八成热时，将荸荠、番茄块、葱段下锅速炒一分钟，然后加入骨汤、醋、白糖（一两）推匀煮沸，用湿淀粉调稀勾芡，最后放入过油“竹节肉”拌匀芡汁，颠翻几下倒入盘内。香菜饰配盘边。

特　点

此菜色泽金黄，缀有红、白、绿三色，脆嫩香甜，酸爽开胃。

四、葱　炮*肉　丝

原　料

猪里脊肉……………………………………六两
鸡蛋清………………………………………半个
葱白…………………………………………六两
酱油…………………………………………四钱
白糖…………………………………………一钱

* 炮：在旺火上急炒。

绍酒……………………………………………………二钱
胡椒粉…………………………………………………一分
味精……………………………………………………五分
干淀粉…………………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………………一钱
鸡汤……………………………………………………五钱
芝麻油…………………………………………………二钱
熟猪油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 将猪里脊肉剔除筋膜，洗净，按肉纹直切成二寸长、一寸宽的薄片，再分别切成火柴梗一样大小的肉丝。葱白斜切成丝。

2. 取鸡蛋清与干淀粉同放碗中搅拌均匀，倒入肉丝抓匀，再加芝麻油（一钱）拌好。酱油、绍酒、味精、白糖、鸡汤、湿淀粉、芝麻油（一钱）调成卤汁。

3. 炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（五钱）烧热，把葱丝下锅炒至五成熟时取出。将炒锅洗净后再放在旺火上烧热，下冷熟猪油，随即把肉丝下锅翻炸（用筷子将肉丝迅速拨散，防止粘结在一块）至呈浅黄色时，倒入漏勺沥去油。

4. 炒锅留下余油（二钱），放在旺火上烧热，倒入卤汁，放入过油的肉丝、葱丝，用筷子轻轻拨匀（不要把肉丝碰碎），撒上胡椒粉，颠翻几下装盘即成。

特　点

此菜颜色浅黄，中缀绿，鲜艳美观，质嫩脆韧，丝条细而不乱，葱香馥郁，味道甘美。

五、荷叶粉肉卷

原　料

猪五花肉（去皮）……………………………一斤五两

糯米……………………………………………二两

鸭蛋……………………………………………一个

绍酒……………………………………………二钱

白糖……………………………………………四钱

酱油……………………………………………三钱

味精……………………………………………二钱

五香粉…………………………………………四钱

胡椒粉…………………………………………二钱

干淀粉…………………………………………五钱

鲜荷叶…………………………………………三叶

制　法

1．将猪五花肉洗净，切成一寸五分长、一寸宽、三分厚的片，盛在碗里，加入绍酒、白糖、酱油、味精、胡椒粉拌匀腌渍半小时。糯米用清水淘洗干净。

2．炒锅放在微火上烧热，糯米、五香粉下锅煸炒至熟，取出待冷却后研成末。

3．鸭蛋磕开，取清打散。将腌好的五花肉片分别先沾匀干淀粉，再蘸上蛋液，然后又滚匀一层糯米粉，随即从肉片宽度的一边卷起成粉肉卷。

4．荷叶用清水洗净，揩干水分，切成四寸见方的片。

479690

将粉肉卷分别放在荷叶片中间，先将左右叶片摺起，再掀起下端叶片将粉肉卷裹成圆筒状，装盘后上笼屉用旺火蒸一小时取出即成。

特　点

此菜选用七、八月间的鲜荷叶包制肉卷，味道清香甘美，肉质醇厚滑嫩，米末淡爽，食之不腻。吃时打开荷叶。

六、中式煎肉泡

原　料

猪腿肉……………………………………六两
鸭蛋………………………………………二个
净荸荠……………………………………三两
净胡萝卜…………………………………二两
净冬笋……………………………………二两
葱丁………………………………………二两
香菜（芫荽）……………………………五钱
番茄酱……………………………………二两
面包末……………………………………二两
面粉………………………………………一两
白糖………………………………………二两
绍酒………………………………………五钱
醋…………………………………………一两
精盐………………………………………二钱
味精………………………………………一分

干淀粉……………………………………………………一两

湿淀粉……………………………………………………一两

猪骨汤……………………………………………………二两

熟猪油……………………………………………………三两

制　法

1．猪腿肉去皮洗净，剁成黄豆大的小肉丁。胡萝卜、荸荠、冬笋均剁成米粒状。鸭蛋（一个）磕开，打散，放入以上各料后，再加入葱丁、白糖（一两）、精盐、味精、绍酒、面粉、干淀粉搅拌成馅料，然后捏成等量的扁圆形肉泡十粒。香菜择洗干净。

2．鸭蛋（一个）磕开，打散。将制好的肉泡分别蘸匀蛋液，再滚匀一层面包末。炒锅放在微火上，舀入熟猪油（分数次下锅），烧到五成热时，下肉泡，适时翻面煎透，十五分钟后，煎至呈金黄色时即熟，取出装于盘中。

3．炒锅放在旺火上，倒入骨汤煮沸，加入白糖（一两）、番茄酱、醋推匀，用湿淀粉调稀勾芡，起锅淋于肉泡上。香菜饰配盘边。

特　点

此菜色泽金黄，芡汁带红，肉泡外酥里软，醇香松化，甜酸爽口。

七、绿岛百花脯

原　料

猪里脊肉…………………………………………………六两

鲜虾肉……………………………………二两
熟蛼黄……………………………………二两
水发香菇…………………………………五钱
净冬笋……………………………………二两
净荸荠……………………………………二两
净胡萝卜…………………………………五钱
葱末………………………………………一两
鸭蛋………………………………………一个
时鲜菜……………………………………二两
绍酒………………………………………五钱
白糖………………………………………五分
胡椒粉……………………………………一分
精盐…………………………………三钱五分
味精…………………………………三钱五分
干淀粉……………………………………一两
湿淀粉……………………………………一两
猪骨汤……………………………………三两
熟鸡油……………………………………一两

制　法

1．将猪里脊肉外层的油脂和薄膜去掉，剔净白筋，切成一寸五分长、五分宽、二分厚的肉片十六片，放在碗里，加入绍酒、白糖、精盐（一钱）、味精（一钱）浆匀，腌渍十五分钟。

2．胡萝卜切片，刻成小花形，与香菇一并放入沸水锅稍氽取出。鸭蛋磕开，取清。冬笋、荸荠、虾肉、蛼黄均剁成

泥，加上精盐（一钱五分）、味精（一钱五分）、葱末、鸭蛋清、干淀粉一并搅拌成馅料，并分成等量的十六粒馅团。时鲜菜择洗干净。

3．将腌好的肉片排在砧板上，每片各放馅团一粒理成条状，由肉片宽度的一端卷起将馅条包成圆筒状，竖放入盘，面上分别放胡萝卜花、香菇，然后上笼屉用旺火蒸十五分钟取出。时鲜菜炒熟后饰配于盘边。

4．炒锅放在旺火上，倒入骨汤煮沸，加入精盐（一钱）、味精（一钱），用湿淀粉调稀勾芡，浇于肉卷上，再撒胡椒粉，淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜色泽艳丽，似繁花开放，鲜嫩甘美，醇香多味。

八、捆　蹄

原　料

猪前脚……………………一只（约重一斤五两）
猪瘦肉……………………………………一斤五两
猪肉皮……………………………………二两
干扁鱼……………………………………一两
水发虾米…………………………………一两
水发香菇…………………………………一两
白糖………………………………………三钱五分
精盐………………………………………一钱五分
味精………………………………………二钱

高粱酒……………………………………………一两

卤汤②……………………………………………三斤

芝麻油……………………………………………二分

制　法

1．将猪脚刮洗干净，去掉蹄甲，蹄膀带肉的部分用刀片净，剔除上膝骨肉，只剩下膝连着一张猪脚皮状。接着，一手紧抓已剥下的猪脚皮往蹄下方拉，一手持尖口刀朝下膝骨四周徐徐剥割至蹄跟，剔去下膝骨肉，刮净油脂，留下蹄尖四块小骨和一张完整的猪脚皮。然后，将猪脚皮上部较宽的部分切成与下部相等，再合拢猪脚皮，用三角形钢针穿细麻线由蹄跟起按人字形密缝猪脚皮，使形同原猪脚，但腹空呈圆棒状。缝后留线一截。

2．将猪肉皮刮洗干净，与猪瘦肉均切成一寸长、三分宽、一分厚片。香菇切粗丝。虾米洗净，沥干水。干扁鱼下油锅炸酥，取出冷却后研成末。以上各料一并盛入大碗里，加入高粱酒、白糖、精盐、味精、芝麻油拌匀，腌一小时作馅料。

3．将预制的鸭嘴形铁灌筒插入圆棒状猪脚皮口部，再将腌好的馅料徐徐灌入，边灌边向蹄跟填实，当入馅三分之一时，要边灌边用钢针由皮外向里略戳小孔，使已填馅部分的空气泄出，确保灌进的馅料紧而实，按此操作至馅料填满猪脚皮口部止，最后用留下的一截线将口部密缝。

4．填好馅料的猪脚用净白布按原形裹紧，再取同等长短的四条竹板夹住四周，然后用麻绳上下捆牢扎紧即成捆蹄。

5. 瓦盆内倒入卤汤，加入清水三斤，用中火烧沸后放入捆蹄，改用微火煮一小时取出。用钢针在捆蹄上下戳些小孔，再放回卤汤盆，用微火又煮一小时取出。解去绳子、竹板和白布，趁热用芝麻油涂匀猪脚皮面，待冷却后将缝线抽去，切除蹄跟，再将捆蹄拦腰切成两大段，每段从缝线的位置上直切成两爿，然后馅料向下放砧板上，用利刀分别切成半圆形薄片，叠放入盘。根据切放数量的多少，盘边可饰配适量的番茄片、香菜、萝卜酸⑤，还可同时上芥末酱、辣椒酱等小碟，用以蘸食。

特　点

此菜系凉菜，制作精细美观，质地柔嫩香甜，富有胶质弹性，是厦门的传统风味。

九、花菇烧蹄筋

原　料

水发蹄筋③……………………………………一斤
水发花菇……………………………………一两
净冬笋……………………………………一两
面粉……………………………………四钱
绍酒……………………………………五钱
酱油……………………………………六钱
味精……………………………………一钱
奶汤④……………………………………五两
芝麻油……………………………………一分
熟猪油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 将水发蹄筋切成二寸长条，放入沸水锅中氽一下，捞起沥干。花菇切片。冬笋切成一寸长、六分宽的厚片。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到六成热时，将蹄筋下锅过油半分钟，倒入漏勺沥去油。炒锅留余油（一钱），放在旺火上烧热，放入花菇片、冬笋片，加入酱油、味精、绍酒、奶汤炒一下，然后放入过油蹄筋，改用中火烧十分钟。另用一个炒锅放在微火上，下熟猪油（五钱）烧热，放入面粉研成乳白色时，把烧好的蹄筋等料倒入调拌，装入汤盘，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色泽金黄，蹄筋柔软富有胶质，笋脆嫩，清香味美。

一〇、红 焖 蹄 筋

原　料

干猪蹄筋……………………………………三两五钱
猪瘦肉…………………………………………二两
水发虾米………………………………………五钱
净冬笋…………………………………………一两
水发香菇………………………………………一两
葱…………………………………………………五钱
姜片………………………………………………二片
绍酒………………………………………………二两

白糖……………………………………………………四钱
酱油……………………………………………………三钱
味精……………………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………………三钱
鸡汤……………………………………………………一斤
熟猪油……………………………一斤五两（约耗三两）

制　法

1．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到三成热时，干蹄筋下锅炸至膨胀酥脆、呈金黄色时，倒入漏勺沥去油，待冷后放入清水盆中浸泡至软烂捞起。

2．猪瘦肉、冬笋均切成一寸五分长、一寸宽薄片；葱择洗干净，切三寸长段。

3．炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（五钱），烧到五成热时，瘦肉片、冬笋片、香菇下锅煸炒二分钟，加入白糖、酱油炒几下后，倒入鸡汤煮沸。炒锅移在小火上，将发透的蹄筋、虾米及绍酒、姜片、葱段一并下锅焖半小时，加入味精调匀，最后用湿淀粉勾芡，并淋入熟猪油（二钱）稍拌即成。

特　点

此菜蜡黄油亮，柔糯滑润，甘美醇香，爽口不腻。

一一、椒　盐　排　骨

原　料

猪大排骨……………………………………………八两

鸡蛋……………………………………………二个
面粉……………………………………………二两
精盐……………………………………………一分
白糖……………………………………………一钱
味精……………………………………………一钱
高粱酒…………………………………………三钱
五香粉…………………………………………一分
咖喱粉…………………………………………五分
花椒盐…………………………………………一分
芝麻油…………………………………………一钱
熟猪油………………………一斤五两（约耗一两五钱）

制　法

1．将猪大排骨斩成一寸长、三分宽的块，放在碗里，加入高粱酒、味精、咖喱粉、五香粉、精盐、白糖抓匀，腌渍十五分钟取出。鸡蛋磕开，打散，加入面粉、熟猪油（五分）拌匀成蛋面糊，把腌过的排骨块放进蛋面糊中挂匀。

2．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，挂匀蛋面糊的排骨块下锅翻炸三分钟捞起，放入冷的熟猪油中浸一下（使其皮酥）捞出，沥去油，装在盘中，淋上芝麻油，撒上花椒盐即成。

特　点

此菜色泽浅黄，酥嫩细腻，醇香味美，佐酒最宜。

一二、串葱排骨

原　料

猪排骨……………………………………………………一斤

葱白……………………………………………………二两

番茄……………………………………………………一两

面粉……………………………………………………五钱

白糖……………………………………………………四钱

醋………………………………………………………六钱

酱油……………………………………………………四钱

干淀粉…………………………………………一两五钱

湿淀粉…………………………………………………二钱

肉清汤…………………………………………………三两

熟猪油……………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将猪排骨斩成一寸长单骨排块，放在碗里，先加入醋（二钱）抓匀，腌十分钟，再加入面粉、干淀粉拌匀。番茄去蒂，洗净，切滚刀块。葱白切寸段。将酱油、白糖、醋（四钱）、肉清汤、湿淀粉及切好的番茄块调成芡汁。

2．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，腌好挂粉的排骨块下锅，油炸十五分钟后倒入漏勺沥去油，稍凉后，将骨头挤出，分别串入葱段。

3．炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（五钱）烧到五成热时，将串葱排骨块和调好的芡汁一并下锅急熘几下，摇晃炒

锅，使串葱排骨块挂匀芡汁，装盘即成。

特　点

此菜棕黄油亮，肉质脆嫩鲜香，甜酸爽口，系开胃助食佳肴。

一三、红　煨　猪　排

原　料

猪排骨……………………………………一斤五两
绍酒……………………………………………五钱
白糖……………………………………………二钱
醋………………………………………………三钱
酱油……………………………………………五钱
桔汁……………………………………………二钱
猪骨汤…………………………………………一斤
芝麻油…………………………………………二分
花生油……………………………二斤（约耗二两）

制　法

1．将猪排骨斩成双骨排四方形十二块，放在碗里，加入绍酒（三钱）、酱油（二钱）抓匀稍腌。

2．炒锅放在旺火上，下花生油烧到七成热时，腌好的排骨块下锅油炸，五成熟时起锅滗去油。原锅移在微火上，加入醋，将排骨块稍炒片刻，再倒进猪骨汤，调入绍酒（二钱）、白糖、酱油（三钱），煨半小时，最后淋上桔汁、芝麻油，稍拌即成。

特　点

此菜色泽棕黄，肉质软嫩，味道鲜美醇香，食之爽口开胃。

一四、海　南　猪　肝

原　料

猪肝……………………………………………………六两
鸭蛋清…………………………………………………半个
花生酱…………………………………………………一两
面粉……………………………………………………三两
面包末…………………………………………………二两
白糖……………………………………………………一两
绍酒……………………………………………………二钱
醋………………………………………………………五分
桔汁……………………………………………………一两
白酱油…………………………………………………三钱
番茄酱…………………………………………………一两
辣椒酱…………………………………………………二钱
鲜菜……………………………………………………五两
芝麻油…………………………………………………二分
熟猪油…………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将猪肝切成一寸五分长、八分宽、一分五厘厚的片，放在碗里，加鸭蛋清与白酱油、绍酒抓匀，腌渍五分钟。面

粉和面包末一起拌匀。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到五成热时，将腌好的猪肝片蘸上面粉、面包末，拍打均匀后下锅，用筷子迅速拨散，待油温升至七成热时，将炒锅移在微火上，继续炸至皮呈金黄色时捞起装盘。辣椒酱、芝麻油、桔汁、醋、白糖、番茄酱、花生酱调成酱汁，淋于过油猪肝片上，盘边饰配炒熟的鲜菜。

特　点

此菜色泽金黄，肝片脆嫩酥香，味鲜甜润，酱汁稠浓味酽，风味别具一格。

一五、淡菜裙煨酥腰

原　料

猪腰……………………………………一斤五两

干淡菜……………………………………二两

葱白……………………………………二钱

姜……………………………………二片

花椒……………………………………五粒

绍酒……………………………………一两

精盐……………………………………五分

味精……………………………………一钱

湿淀粉……………………………………三钱

奶汤④……………………………………五两

制　法

1. 将猪腰的油膜去净，放入沸水锅中煮半小时捞出，用清水洗净后，装在汤碗里，加入葱白、姜片、绍酒、花椒，放进笼屉用微火蒸半小时取出。每个猪腰均片为两片，去掉腰臊，每片再切成两块。

2. 干淡菜用清水洗净，放在碗中，加沸水三两，上笼屉用旺火蒸半小时取出，拣出淡菜裙，滗下蒸汁。

3. 将淡菜裙、蒸汁、猪腰块和奶汤一起下锅，加入精盐、味精，用中火煮至汁粘时，下湿淀粉勾芡，装盘即成。

特　点

此菜色泽乳白，汁浓味爽，质地软嫩，营养丰富，尤为老年人所喜爱。

一六、芽心爆腰片

原　料

猪腰……………………………………八两

绿豆芽…………………………………三两

蒜瓣……………………………………二钱

酱油……………………………………五钱

醋………………………………………五钱

葱白……………………………………二钱

白糖……………………………………五钱

味精……………………………………一钱

湿淀粉…………………………………五钱

芝麻油……………………………………………………一分

熟猪油…………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 猪腰每个片成两爿，放入清水中浸半小时取出，去腰臊，洗净，每爿分别切成三大片，放入沸水锅中氽一下，去掉血水，捞起沥干水分。葱白切寸段。绿豆芽去头尾，洗净。蒜瓣切成米粒状。将葱段、蒜米、酱油、白糖、醋、味精、芝麻油、湿淀粉拌成调料。

2. 炒锅放在中火上，舀入熟猪油（二钱）烧热，将绿豆芽下锅炒熟，捞起。炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到九成热时，腰片下锅过油半分钟，迅速起锅滗去油，回锅后，倒入调料和绿豆芽，颠炒几下装盘。

特　点

此菜色棕黄，质地清脆鲜嫩，味香略带酸甜，适宜佐酒。

一七、香露素腰

原　料

猪腰……………………………………………………四个

猪瘦肉…………………………………………………三两

猪肥肉…………………………………………………二两

绍酒……………………………………………………三两

精盐……………………………………………………一钱

味精……………………………………………………三分

高汤④……………………………………………五两

制　法

1. 剔去猪腰的脂皮，每个腰子从中间横片成两爿，去掉腰臊，每爿横直各一刀切成四块（四个腰子共切三十二块），用温水洗净后放在碗里。

2. 猪瘦肉和肥肉均切成片，盖在腰块上，加入精盐、高汤、绍酒，碗上加盖，上笼屉用旺火蒸一小时三十分钟。取出时（拣去猪瘦肉和肥肉片留作他用）将腰块捞起装入汤碗，原汁加入味精调匀，浇在腰块上即成。

特　点

此菜为粉紫色，质地软烂，清鲜甘美。

一八、油爆肚尖

原　料

猪肚尖……………………………………………八两
净荸荠……………………………………………二两
净胡萝卜…………………………………………一两
葱白………………………………………………二钱
蒜瓣………………………………………………二钱
精盐………………………………………………一钱
白糖………………………………………………四钱
味精………………………………………………一钱
醋…………………………………………………四钱
干淀粉……………………………………………一钱

湿淀粉……………………………………………二钱

芝麻油……………………………………………一分

熟猪油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 将猪肚尖油膜剔净，放入清水中浸半小时取出，肚尖内层剞上密十字花刀，再切一寸长的等边三角形块，用干淀粉抓匀。荸荠每个切四片。胡萝卜切成八分长的菱形薄片，放进沸水锅中稍汆捞起，装在盘内。葱白切马蹄片。蒜瓣切米粒状。精盐、味精、白糖、醋和湿淀粉调成卤汁。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到九成热时，把挂匀干淀粉的肚尖块下锅翻炸，待肚尖块刚发挺时，迅即起锅滗去油，回锅后放入蒜米、葱片，倒入卤汁，翻炒几下，盛在荸荠、胡萝卜片上，再淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色白，细嫩清脆，鲜美滑润，酸甜爽口，别有风味。

一九、莲　合　肚

原　料

熟莲子* ……………………………………………三两

熟猪肚……………………………………………七两

精盐………………………………………………一钱

* 福建省建宁县出产的莲子色白，果圆，粒大而饱满，易熟烂，味清香，用于烹制菜肴，风味别具。

味精……………………………………………………三分

肉汤……………………………………………………八两

制 法

1．将熟猪肚切开，刮净油膜，切一寸二分长、七分宽的片，每片面朝下排在汤碗的右边，叠成一朵莲花状。再将熟莲子排在汤碗的左边，堆成另一朵莲花状，然后加入味精（二分）、精盐（八分）、肉汤（二两），上笼屉用旺火蒸二十五分钟取出，扣在另一个汤碗里。

2．炒锅放在旺火上，倒入肉汤（六两）煮沸，加入精盐（二分）、味精（一分）调匀，徐徐浇在莲子与肚片上。

特 点

此菜色呈黄、白，肚片柔润爽口，莲子清甜松软。

二〇、通心粉煨玻璃肺

原 料

猪肺…………………………………………一个（大的）

通心粉⑥……………………………………………一两

面粉……………………………………………………三钱

精盐……………………………………………………二分

绍酒……………………………………………………二钱

鲜牛奶…………………………………………………一两

味精……………………………………………………一钱

奶汤④…………………………………………一斤五两

熟猪油…………………………………………………一两

制　法

1. 用清水灌进猪肺，倒出血水再灌清水，如此反复几次，直至猪肺呈透明状时，放入清水锅中，用中火煮三小时取出。将肺膜和内肺管切除干净，放在竹箅上，放进锅中加入奶汤（七两），用微火煨烂。通心粉放入温水中汆透，捞起放在碗中，加奶汤（三两）泡半小时取出，切二寸长的段，放入猪肺锅中浸五分钟后，先将猪肺捞起装盘，再捞出通心粉，放在猪肺四周。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧热，放入面粉，研成乳白色时，再倒入奶汤（五两）、鲜牛奶，加入味精、精盐、绍酒烧至汁粘，浇在猪肺和通心粉上，盘边可饰配时鲜菜。

特　点

此菜色洁白，肺烂而润，味美醇香，营养丰富，适合老年人食用。

二一、五彩猪脑

原　料

猪脑……………………………………八副
鸭蛋……………………………………三个
面粉……………………………………三两
面包末…………………………………二两
净冬笋…………………………………五钱
水发香菇………………………………三钱
葱白……………………………………五钱

番茄……………………………………………………五钱
鲜辣椒…………………………………………………一钱
白糖……………………………………………………五钱
醋………………………………………………………五钱
酱油……………………………………………………五钱
绍酒……………………………………………………一两
精盐……………………………………………………二钱
味精……………………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………………三钱
猪骨汤…………………………………………………二两
熟猪油…………………………一斤五两（约耗三两）

制　法

1. 将猪脑筋膜剔净，放在碗里，加入精盐、绍酒翻匀，腌半小时，然后上笼屉用旺火蒸十分钟取出，滗去蒸汁，待凉后每副猪脑切成四块，放在碗里，加入味精拌匀。冬笋、香菇、葱白和去掉子的辣椒、番茄均切成细丝。

2. 鸭蛋磕开，打散。炒锅放在中火上，下熟猪油烧到七成热时，熟猪脑逐块蘸上面粉，再蘸蛋液，滚匀面包末，然后下锅翻炸至皮酥呈肉黄色时捞起装盘。

3. 炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（一两）烧热，将冬笋等丝料下锅略煸几下，加入酱油、白糖、醋翻炒至熟，再加入骨汤煮沸，用湿淀粉调稀勾芡，颠翻一下，淋在过油猪脑块上即成。

特　点

此菜五彩缤纷，猪脑外酥里软，味甜滑嫩，清淡爽口，略

带酸辣。

二二、炒沙茶牛肉

原　料

牛瘦嫩肉……………………………………………六两
沙茶酱⑦……………………………………………三两
鸭蛋………………………………………………一个
芥蓝菜叶……………………………………………五两
蒜末………………………………………………二分
姜末………………………………………………一分
绍酒………………………………………………三钱
白糖………………………………………………一钱
白酱油……………………………………………一两
味精……………………………………………一钱五分
湿淀粉…………………………………………一两五钱
猪骨汤……………………………………………四两
芝麻油……………………………………………二分
熟猪油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1．将牛肉筋膜剔净，切成一寸五分长、六分宽的薄片，放在碗里。鸭蛋磕开，取清，与绍酒（一钱五分）、白糖、酱油（五钱）、味精（五分）、湿淀粉（五钱）加进碗中抓匀，腌渍十分钟。

2，炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，将腌好

的牛肉片下锅，用筷子迅速拨散，过油一分钟，随即倒入漏勺沥去油。

3. 炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（一两）烧热，先将蒜末、姜末放入略煸起味，再把洗净的芥蓝菜叶下锅炒熟，然后倒入骨汤煮沸，加入沙茶酱、酱油（五钱）、味精（一钱）、绍酒（一钱五分）翻炒拌匀，用湿淀粉（一两）调稀勾芡，最后放入过油牛肉片迅速翻炒一分钟，装入盘中，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色泽金黄，牛肉醇香滑嫩，沙茶酱汁稠浓鲜美，具有鲜、香、甜、辣等独特风味。

二三、芽姜炒牛肉片

原　料

牛肉……………………………………………六两
净冬笋…………………………………………一两
嫩姜……………………………………………二钱
鸡蛋清…………………………………………半个
葱白……………………………………………三钱
酱油……………………………………………三钱
绍酒……………………………………………三钱
味精……………………………………………一分
干淀粉…………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………一钱

胡椒粉……………………………………………………一分
猪骨汤……………………………………………………五钱
芝麻油……………………………………………一钱五分
花生油………………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将牛肉切成一寸长、五分宽的薄片，放在碗里，加入绍酒（一钱）腌渍一分钟后，再加入鸡蛋清、干淀粉抓匀。冬笋切成同牛肉大的片。嫩姜切成丝。葱白切马蹄片。

2. 炒锅放在旺火上，下花生油烧到四成热时，先将嫩姜丝下锅爆一下，再放入牛肉片拨散，过油半分钟，随即倒入漏勺沥去油。炒锅留余油（三钱），放在旺火上烧热，冬笋片、葱片下锅，加入酱油、绍酒（二钱）炒一分钟，倒入骨汤，放入过油牛肉片、嫩姜丝和味精颠炒几下，用湿淀粉作薄芡，装在盘中，撒上胡椒粉，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜滑嫩细腻，姜笋脆香爽口，佐酒甚宜。

二四、脆皮牛肉

原　料

牛里脊肉……………………………………………六两
鸭蛋……………………………………………………一个
葱末……………………………………………………二分
姜末……………………………………………………一分
面粉……………………………………………………二两

番茄片……………………………………………一两五钱

香菜……………………………………………………二钱

萝卜酸⑤……………………………………………一两五钱

绍酒……………………………………………………二钱

白糖…………………………………………………一钱五分

白酱油………………………………………………三钱

味精…………………………………………………一钱五分

胡椒粉………………………………………………一分

苏打粉………………………………………………一分

干淀粉………………………………………………一两五钱

熟猪油………………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 将附在牛里脊肉上的筋膜剔净，切成一寸二分长、六分宽、一分厚片，放在碗里。鸭蛋磕开，取清，与绍酒、酱油、白糖、味精、干淀粉、胡椒粉、苏打粉、姜末、葱末也放入碗中抓匀，腌渍二十分钟。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，将腌好的牛肉片蘸匀面粉后下锅拨散，油炸五分钟，待呈金黄色时捞起装盘。香菜择洗干净，与番茄片、萝卜酸分别饰配盘边。

特　点

此菜色泽金黄，缀有红、白、绿三色，牛肉片酥香脆嫩，甜美爽口，系佐酒佳肴。

二五、当归牛腩

原　料

牛腩……………………………………一斤五两
当归……………………………………五钱
水发香菇………………………………五钱
净冬笋…………………………………三两
蒜末……………………………………二分
姜末……………………………………一分
绍酒……………………………………一两
白糖……………………………………二钱
酱油……………………………………三钱
味精……………………………………二钱
胡椒粉…………………………………二分
湿淀粉…………………………………一两
猪骨汤…………………………………一斤五两
芝麻油…………………………………二分
熟猪油…………………………………二两

制　法

1. 将牛腩洗净，放入沸水锅煮二十分钟捞出，切成一寸长、八分宽的块。冬笋切成块。香菇切片。当归用净纱布包好。

2. 炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（一两）烧热，先放入蒜末、姜末煸炒一分钟，再放入牛腩、冬笋、香菇，加入

绍酒、白糖、酱油、味精翻炒十分钟，然后倒入骨汤，待煮沸时起锅，转倒入沙锅内，加当归，在微火上焖四小时，约八成烂（不要过烂）时，将沙锅端离火口，拣去当归。

3．炒锅放在旺火上，将焖熟的牛腩等料连汤转倒进锅内煮沸，用湿淀粉调稀勾芡，再舀入熟猪油（一两）推匀，颠翻几下，装入碗内，撒上胡椒粉，淋上芝麻油即成。

特 点

此菜色棕黄，牛腩软嫩甜美，味带当归芳香，风味别致。

二六、炡* 糟 羊 肉

原 料

羊肋肉（本地羊）……………………………一斤五两
红糟⑧………………………………………………一两
净冬笋……………………………………………一两
姜末………………………………………………一分
虾油⑨……………………………………………五钱
绍酒…………………………………………二两五钱
味精………………………………………………一钱
白糖………………………………………………三钱
猪骨汤……………………………………一斤五两
芝麻油……………………………………………一钱
熟猪油……………………………………………一两

---

* 炡：音杠，用小火慢慢煮的意思。

制　法

1．将羊肋肉切成一寸五分长、一寸宽的块，放入沸水锅中汆一下，去掉血水和膻味后捞出。冬笋切成桔瓣块。

2．炒锅放在中火上，下熟猪油烧热，先放入姜末、红糟煸炒出香味后，再加入白糖、味精、虾油、冬笋、绍酒、羊肉稍炒一分钟，然后倒入骨汤，改用小火炆约一小时起锅，装在汤碗中，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色呈淡红，肉嫩烂，味鲜美，无膻味，糟香浓郁，具有福州地方风味。

水 产 菜 类

二七、扒烧八宝开乌参

原 料

水发开乌参⑩……………………………一斤五两
熟猪肚……………………………………五钱
熟猪脑……………………………………五钱
熟猪舌……………………………………五钱
熟鸭肝……………………………………五钱
熟鸭肫……………………………………五钱
熟白莲子…………………………………五钱
芥菜心……………………………………五钱
水发香菇…………………………………五钱
净冬笋……………………………………五钱
面粉………………………………………三钱
姜…………………………………………一片
葱白………………………………………二钱
味精………………………………………一钱
绍酒………………………………………一两
精盐………………………………………一分
奶汤④……………………………………一斤五两

熟猪油……………………………………………一两

制　法

1．把小竹箅放在小盆中，上放开乌参，倒入少许温水，加入葱白、姜片、绍酒（三钱），上笼屉用旺火蒸一小时取出，拣去葱、姜，滗去蒸汁不用。将原箅连同开乌参移入锅中，加入奶汤（一斤），用微火烧至参烂汁粘时取出竹箅和开乌参，余下的汁倒在碗里。

2．将猪肚、猪舌、鸭肝、鸭肫、冬笋均切成八分长、四分宽、二分厚的小块。香菇切爿。炒锅放在微火上，将以上六种配料下锅，加入味精（五分）、绍酒（七钱）、精盐（五厘）、奶汤（五两）煨烂捞起，与莲子、猪脑（切小块）合成"八宝"，一并装在开乌参上，然后翻扣在大汤盘中，煨汁待用。芥菜心汆熟。

3．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧热，放入面粉，研成乳白色时，冲入煨汁，加入味精（五分）、精盐（五厘）调匀，淋在开乌参上，盘边饰配芥菜心。

特　点

此菜呈淡酱色，软滑醇厚，"八宝"脆嫩荤润，鲜美可口，营养丰富。

二八、葱 烧 刺 参

原　料

水发刺参⑩……………………………………一斤五两

猪瘦肉片……………………………………………一两

净冬笋……………………………………………一两
水发香菇……………………………………………一两
葱白……………………………………………二两
白糖……………………………………………一分
味精……………………………………………三分
绍酒……………………………………………三钱
酱油……………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………………二钱
奶汤④……………………………………………五两
芝麻油……………………………………………一分
熟猪油………………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 将刺参大的每只切三块，小的切爿。冬笋切一寸长、四分宽、二分厚的片。香菇切爿。葱白切二寸长段。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到五成热时，将葱段下锅炸一分钟呈金黄色时，放入刺参，过油半分钟，倒入漏勺沥去油。

3. 炒锅留余油（三钱），放在中火上烧热，将瘦肉、冬笋、香菇放入锅内，加酱油、味精、绍酒、白糖煸炒后，再倒进奶汤，放入过油葱段、刺参烩三分钟，拣去瘦肉（留作他用），然后用湿淀粉勾薄芡，淋上芝麻油，装入盘中。

特　点

此菜呈酱红色，参软烂，葱香馥郁，味道鲜美，营养丰富。

二九、竹荪川刺参

原　料

水发刺参⑩……………………………………一斤

水发竹荪⑪……………………………………三钱

白酱油…………………………………………四钱

味精……………………………………………一钱

绍酒……………………………………………三钱

鸡汤……………………………………………一斤

制　法

1．将刺参大的每只切四块，小的切爿，放入沸水锅中，加绍酒氽一下，去掉腥味捞起，再放入加有白酱油(一钱)的烧沸的鸡汤（二两）中氽一下，取出沥干，放在汤碗左边。

2．把发好的竹荪切一寸长段，洗净杂质，压干，放入沸水锅中氽一下取出，沥干，放在汤碗右边。

3．将鸡汤（八两）倒入锅内，加白酱油（三钱)、味精调匀煮沸，撇去浮沫杂质，浇入刺参、竹荪上即成。

特　点

此菜色形美观，软烂清脆，汤醇味香，富有营养。

三〇、三鲜焖海参

原　料

水发海参⑩……………………………………五两

水发鱿鱼[12]……………………………………二两
油发鱼肚[13]……………………………………一两
鸡脯肉……………………………………………二两
熟火腿末…………………………………………五钱
葱…………………………………………………一两
姜…………………………………………………一钱
绍酒………………………………………………一两
白酱油…………………………………………二钱五分
胡椒粉……………………………………………二分
味精………………………………………………二钱
干淀粉……………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………………一两
猪骨汤……………………………………………五两
芝麻油……………………………………………一钱
熟猪油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1．将水发海参切成一寸长、五分宽的块。葱择洗干净，七钱切段，三钱剁末。姜去皮，八分切片，二分剁末。

2．将油发鱼肚和海参一并放入沸水锅中，加入葱段、姜片煮十五分钟捞出（去掉葱段、姜片），然后把鱼肚切成同海参大的块。

3．水发鱿鱼用清水洗净，剞上十字花刀，再切成同海参大的块，鸡脯肉也切成与海参大小相似的块，一并放在碗里，加入酱油（五分）、味精（五分）、干淀粉抓匀。炒锅放在中火上，下熟猪油烧到六成热时，将鱿鱼、鸡肉块下锅拨散，

过油半分钟，迅即倒进漏勺沥去油。

4．炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（一两）烧热，先将葱末、姜末下锅稍煸，再放进海参、鱼肚翻炒两分钟，然后倒入骨汤煮沸。炒锅移在微火上，加入酱油（二钱）、绍酒、味精（一钱五分）焖十五分钟，用湿淀粉调稀勾芡，并将过油鱿鱼、鸡肉块和入拌匀，再焖三分钟，装入盘中，撒上火腿末、胡椒粉，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色泽嫩黄，质地柔糯香甜，滑爽可口，老年人食用最为适宜。

三一、鸳　鸯　海　参

原　料

白鸽……………………………………………二只
水发海参⑩……………………………………一斤
鸡脯肉…………………………………………一两
虾仁……………………………………………一两
瘦火腿肉………………………………………五钱
口蘑……………………………………………一两
鸡脚……………………………………………四只
鸡膀……………………………………………四只
猪里脊肉………………………………………二两
葱结……………………………………………四钱
精盐……………………………………………五分

味精……………………………………………五分

绍酒……………………………………………一两

酱油……………………………………………一钱

上汤⑭ …………………………………………八两

制　法

1. 将白鸽宰杀退毛，整鸽脱骨⑮后洗净沥干。

2. 将水发海参放入沸水锅中汆约十分钟取出，放入垫有竹箅的沙锅内，加入鸡脚、鸡膀、猪里脊肉、葱结，倒入清水淹没原料，然后用旺火烧沸，撇去浮沫。将沙锅移在微火上，煨二十分钟后加入绍酒、酱油，再煨十分钟起锅，捞出海参沥干（其他各料均留作他用）。

3. 将煨好的海参与鸡脯肉、虾仁、火腿肉、口蘑均切成丁，加精盐（三分）、味精拌匀，搅成馅料，分成两份，分别从鸽颈宰割处填入鸽腹中，开口处用线扎牢。

4. 瓤馅的双鸽摆在汤盘里，加入精盐（二分）、上汤，放进笼屉用旺火蒸五十分钟取出，盘边可饰配熟虾茸堆成的莲花和剪成荷叶形的青菜叶。

特　点

此菜制作细致，造型美观，色泽淡黄，嫩软香润，汤鲜味荤，富有营养。

三二、鸡 汤 鱼 翅

原　料

水发鱼翅⑯ ……………………………………一斤

净鸡肉……………………………………………一斤五两
猪五花肋肉……………………………………一斤
熟火腿肉………………………………………四片
姜………………………………………………一片
葱结……………………………………………二钱
白酱油…………………………………………四钱
味精……………………………………………一钱
绍酒……………………………………………五钱
猪骨汤…………………………………………三斤

制　法

1. 炒锅放在中火上，倒入骨汤（五两），加入葱、姜、绍酒（二钱）烧沸后，将剔整的鱼翅放在小竹箅上，然后放入沸汤中氽一下，去掉腥味取出，鱼翅连同竹箅再放进大铝锅中，排上猪五花肋肉（切四块），加入骨汤（二斤），用微火煨四小时取出，拣去猪五花肉（留作他用），煨汤倒去不用，鱼翅连箅再放入原铝锅中，用煮沸的骨汤（五两）调上绍酒（三钱）冲入烫一下，取出鱼翅放在碗中。

2. 鸡肉切成四块，放入沸水锅氽一下，去血水后捞在小盆中，加清水一斤，上笼屉用旺火蒸烂取出，滗出鸡汤待用，鸡肉剔去骨头切成丝，铺在鱼翅上，然后扣在汤碗中。

3. 炒锅放在旺火上，倒入鸡汤煮沸，加入白酱油、味精调匀，徐徐浇进鱼翅中，上面放火腿片。

特　点

此菜翅针透明软滑，荤润可口，汤清澈，味香醇，营养丰富。

三三、红烧荷包鱼翅

原　料

水发鱼翅⑯……………………………一斤五两
净鸡肉…………………………………一斤
猪五花肋肉……………………………二斤
葱白……………………………………二钱
姜………………………………………二片
花椒……………………………………四粒
酱油……………………………………三钱
味精……………………………………五分
绍酒……………………………………三两
湿淀粉…………………………………二钱
猪骨汤…………………………………三斤
芝麻油…………………………………一钱
熟猪油…………………………………五钱

制　法

1. 将葱白（一钱）、姜（一片）放入温水锅中煮沸后，再将鱼翅排在竹箅上，放入沸水锅中氽一下，去掉腥味取出，装在汤盘里。鸡肉切成四块。猪五花肋肉切成八块。

2. 炒锅放在旺火上，舀入熟猪油烧热，将鸡肉、猪五花肉下锅，加入葱白（一钱）、姜（一片）、花椒、绍酒、酱油炒几下，加骨汤，煨到原汤约剩三分之一时起锅，拣去葱白、姜片、花椒、鸡肉、猪五花肉（留作他用），煨汤倒进碗里待

用。

3．炒锅放在中火上，将煨汤下锅，加入味精烧至汁粘时，用湿淀粉勾芡，浇在鱼翅上，再淋上芝麻油即成。

特　点

此菜呈酱红色，翅软滑润，汁浓味美，营养丰富。

三四、芙蓉煎鱼翅

原　料

水发鱼翅⑯……五两
猪瘦肉……四两
鲜虾肉……二两
鸭蛋……三个
火腿末……五钱
水发香菇……五钱
净冬笋……二两
净胡萝卜……一两
葱段……三钱
姜片……二分
时鲜菜……二两
番茄片……一两五钱
绍酒……一两五钱
胡椒粉……四分
精盐……二钱
味精……二钱

干淀粉……………………………………一两五钱
湿淀粉……………………………………………一两
猪骨汤……………………………………………三两
熟鸡油……………………………………………一两
熟猪油……………………………………………三两

制　法

1. 将水发鱼翅放入沸水锅，加入葱段、姜片、绍酒(五钱）煮五分钟，捞出鱼翅晾干。

2. 猪瘦肉、虾肉、香菇、冬笋、胡萝卜分别切成约一寸二分长的细丝，一并放在碗里。鸭蛋磕开，取清。将绍酒（五钱)、精盐（一钱)、味精（一钱)、胡椒粉（二分)、鸭蛋清（一个)、火腿末、鱼翅、干淀粉（一两）与肉丝等料搅拌成绒料。

3. 取汤匙十二只，揩净，用熟猪油少许涂底，然后将绒料分别填满匙面成包状，上笼屉用旺火蒸十分钟取出，稍凉后脱匙成鱼翅包。

4. 鸭蛋清（二个）放在碗里，用筷子打散，加入干淀粉（五钱）搅成蛋粉糊。炒锅放在微火上，舀入熟猪油（分数次注入),烧到六成热时，将制好的鱼翅包分别蘸匀蛋粉糊后下锅油煎，两面翻匀煎十五分钟（要注意火候，不要煎成黄色),待鱼翅包结成白壳时取出装盘，盘边可饰配番茄片和炒熟的时鲜菜。

5. 炒锅放在旺火上，舀入骨汤煮沸，调入精盐（一钱）、味精（一钱）、绍酒（五钱），用湿淀粉调稀勾成薄芡，浇在鱼翅包上，再撒上胡椒粉（二分），淋上熟鸡油即

成。

特　点

此菜色泽洁白，芙蓉鱼翅包外酥里嫩，香甜滑烂，鲜爽可口。

三五、凤　凰　鱼　翅

原　料

水发鱼翅⑯……………………………………一斤五两
母鸡……………………………一只（约重二斤五两）
猪腿肉…………………………………………五两
瘦火腿肉………………………………………四两
熟鸽蛋…………………………………………一个
水发香菇……………………………………二十四个
口蘑……………………………………………六个
葱………………………………………………一两
姜………………………………………………三钱
酱油……………………………………………一钱
味精……………………………………………五分
绍酒……………………………………………一两
精盐……………………………………………四分
醋……………………………………………一钱五分
湿淀粉…………………………………………五分
上汤⑭…………………………………………八两
花生油…………………………………………三钱

制　法

1. 将母鸡宰杀后，退净毛，去内脏，洗净，斩下头、翅膀，取下鸡脯肉，去皮、筋，剁成泥。剩下的鸡肉和猪腿肉一并放入沸水锅汆约五分钟，去血水后捞起。葱择洗干净，切二寸长段。姜切片。

2. 取沙锅一个，放入竹箅垫底，再铺上小块净白布，放上鱼翅，用净布将鱼翅包扎好。布包上再放一个竹箅，排上鸡肉、猪腿肉、葱段、姜片，加入清水浸没原料。然后，将沙锅放在中火上烧沸，撇去浮沫，改用微火煨九十分钟起锅。拣去鸡肉、猪腿肉、葱段、姜片（鸡肉待用），另放进鸡头和翅膀，加入酱油、绍酒，继续用微火煨至软烂时，取出鱼翅、鸡头和翅膀。

3. 香菇和火腿均切成凤尾片各二十四片，口蘑每个切四片，一并放入炒锅，加入上汤（六两），用微火煨香捞出。

4. 将煨烂的鸡肉剔去骨，切成丝，熟鸽蛋剥壳，切去两头，取中段切为三片。

5. 取大腰盘一个，将鸡肉丝放在盘内的一端，铺成鸭蛋形作为凤凰底座，再装入鸡头和翅膀（去骨），按羽毛的顺向将鱼翅排入盘中做凤凰身，摆成凤凰展翅的姿态。取香菇八片、口蘑八片、火腿八片，叠成三色的凤尾排在凤凰身后，按此法摆成三行长尾，在尾端分别叠放鸽蛋片一片，即成全只凤凰，装好上笼屉用中火馗热取出。

6. 将鸡肉泥放在碗里，加上凉上汤（二两）、味精、精盐、湿淀粉、醋，搅拌成鸡肉泥芡汁。炒锅放在旺火上，下花生油烧热，倒入鸡肉泥芡汁煮沸，徐徐淋入凤凰鱼翅上即

成。

特　点

此菜色艳丽，晶莹发亮，形似凤凰，鱼翅软烂，味鲜美。

三六、绣球鱼翅

原　料

水发鱼翅⑯（刺米翅）……………………二两
鸡脯肉……………………………………六两
水发香菇…………………………………四钱
鸡蛋………………………………………一个
瘦火腿肉…………………………………三钱
葱…………………………………………二钱
红辣椒……………………………………一个
味精………………………………………五分
精盐………………………………………七分
醋…………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………一钱
上汤⑭……………………………………二两
芝麻油……………………………………三钱

制　法

1. 将鸡脯肉剁成泥，放入盆中。鸡蛋磕开，取清，与精盐、味精放入鸡肉泥中搅匀拌成馅料。香菇、火腿、辣椒（去子）、葱均切成细丝。

2. 将鱼翅、香菇丝、火腿丝、辣椒丝、葱丝拌匀，摊平在盘上，拌好的馅料挤成丸子，放入盘中滚匀四丝和鱼翅，然后装入另一个盘，上笼屉用旺火蒸五分钟取出，滗下蒸汁待用，绣球鱼翅移入汤盘。

3. 炒锅放在中火上烧热，舀入上汤，加入蒸汁、醋烧沸，用湿淀粉勾成芡汁，浇在绣球鱼翅上，再淋上芝麻油即成。

特 点

此菜色呈五彩，造型美观，鲜嫩滑脆，清香爽口。

三七、红烧金钱鲍

原 料

罐头金钱鲍鱼……………………………………五两

净冬笋尖…………………………………………三两

酱油………………………………………………二钱

味精………………………………………………一钱

湿淀粉……………………………………………二钱

奶汤④ ……………………………………………五两

熟猪油…………………………五两（约耗一两五钱）

制 法

1. 将每只金钱鲍鱼切爿，每爿里与面均用刀尖剞上相反方向的斜纹。冬笋尖切成片。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧热，将冬笋片下锅过油一分钟，滗去油，回锅后，倒入奶汤、鲍鱼，加入酱油、

味精烩至汁粘时，用湿淀粉勾芡，装入汤盘即成。

特　点

此菜呈褐红色，鲍鱼软嫩滑润，冬笋清脆，鲜美可口。

三八、通心粉煨鲍鱼

原　料

罐头鲍鱼……………………………………四两

通心粉⑥……………………………………二两

精盐……………………………………………一分

胡椒粉…………………………………………一分

味精……………………………………………二钱

面粉……………………………………………三钱

鲜牛奶…………………………………………五钱

奶汤④…………………………………………六两

猪骨汤…………………………………………五两

熟猪油…………………………………………一两

制　法

1. 将鲍鱼切成二寸长、一寸五分宽、一分厚的片，放进煮沸的骨汤中汆一下捞起。

2. 通心粉放入温水锅中，用旺火煮沸后捞起，再泡入温水中浸发。

3. 炒锅放在旺火上，舀入熟猪油烧热，放入面粉研至乳白色时，加入奶汤、精盐、味精，烧到汁粘，然后把鲍鱼片、通心粉倒入稍烩，再加入牛奶，撒入胡椒粉拌匀，装入

汤盘，盘边可饰配时鲜菜。

特　点

此菜色洁白，质地软润滑爽，味鲜美。

三九、青 菜 鲍 鱼

原　料

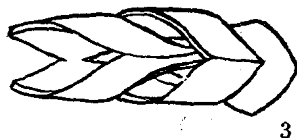
罐头鲍鱼……………………………………三两
香菜……………………………………二两
马铃薯……………………………………二两
洋葱……………………………………一两
番茄……………………………………一两
鸡蛋……………………………………四个
芥末……………………………………三钱
胡椒粉……………………………………一分
白醋……………………………………三钱
白糖……………………………………五分
精盐……………………………………二分
味精……………………………………二钱
熟花生油……………………………………五钱

制　法

1. 将鲍鱼切成一寸五分长、一寸宽薄片，每片用刀尖顺着长度划破三道线（两头不要割断），然后分别从宽度的一端掀起，穿过中线划破的缝间翻转向后稍拉成麦花状（如下图）。







2. 马铃薯洗净，煮熟，去皮。鸡蛋（二个）煮熟，去壳。番茄、洋葱用凉开水洗净。以上各料均切成大致相等的圆片。香菜用凉开水洗净后撕碎。

3. 将香菜装入腰盘铺底，盘的边沿分别以番茄、马铃薯、洋葱、鸡蛋圆片循环叠放，卷好的鲍鱼花沿着腰盘的长度叠放五排于香菜上。

4. 将鸡蛋（二个）磕在碗里，取蛋黄(蛋清留作他用)放入另一碗里，挑去外膜，加入芥末、味精、白糖、胡椒粉、精盐，一边徐徐淋入熟花生油，一边用筷子搅打拌匀成糊，再加入白醋调匀，淋于鲍鱼花上即成。

特　点

此菜系凉菜，色泽金黄，质鲜味美，甜、酸、香、辣兼并，风味别致。

四〇、红 焖 鲍 鱼

原　料

干鲍鱼……………………………………………六两
猪瘦肉……………………………………………二两
水发香菇…………………………………………一两
净冬笋……………………………………………三两
时鲜菜……………………………………………五两
熟火腿片…………………………………………五钱
葱结………………………………………………三钱
姜片………………………………………………一钱
绍酒………………………………………………一两
白糖………………………………………………三钱
酱油………………………………………………五钱
胡椒粉……………………………………………二分
味精………………………………………………四钱
湿淀粉……………………………………………一两
猪骨汤…………………………………………一斤五两
芝麻油……………………………………………三分
熟猪油………………………一斤五两（约耗二两）

制　法

1. 干鲍鱼用清水浸泡四小时取出，放入葱结、姜片、绍酒（三钱），用中火煮一小时，去掉腥味捞出，片去枕肉（因太韧），然后用斜刀切成一分厚的片。

2. 猪瘦肉、冬笋均切成与鲍鱼同样大的片，与鲍鱼片一并放入用中火烧至六成热的油锅里，炸三分钟捞起。

3. 沙锅内倒入骨汤，用中火烧沸后移在微火上，放入香菇和过油的鲍鱼、猪瘦肉、冬笋片，加入白糖、酱油、绍酒（七钱）、味精焖半小时起锅。

4. 炒锅放在旺火上，将沙锅内所有物料连汤倒入煮沸，用湿淀粉调稀勾芡，颠翻几下，装入汤盘，盘边可饰配炒熟的时鲜菜，再铺上火腿片，撒上胡椒粉，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色浅红，质地软嫩香甜，润滑爽口，营养丰富。

四一、肉 米 鱼 唇

原　料

水发鱼唇[17]……一斤
猪瘦肉……一两五钱
葱结……一钱
姜……一片
酱油……五钱
绍酒……一两二钱
醋……三钱
味精……一钱
胡椒粉……一分
湿淀粉……七钱

奶汤④……………………………………一斤五两
芝麻油……………………………………一钱
熟猪油……………………………………五钱

制　法

1. 将水发鱼唇切成一寸五分长、一寸宽的条块，放入沸水锅中，加入葱结、姜片、绍酒稍煮，去掉腥味捞出。猪瘦肉切成米粒状。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧热，将肉粒下锅煸炒一下，倒入奶汤煮沸，加入酱油、味精，用湿淀粉调稀勾薄芡后，再放入鱼唇块烩一下，装入汤碗，撒上胡椒粉，淋上芝麻油和醋即成。

特　点

此菜呈金黄色，鱼唇柔软滑润，略带酸辣，醇香爽口。

四二、白 汁 鱼 唇

原　料

干鲨鱼唇……………………………………一斤五两
猪排骨……………………………………一斤
鲜牛奶……………………………………三两
熟火腿末……………………………………三两
玉米粉……………………………………一两
葱结……………………………………二钱
姜片……………………………………五分
胡椒粉……………………………………二分

绍酒……………………………………………一两五钱
精盐………………………………………………四钱
味精………………………………………………三钱
猪骨汤……………………………………………二斤

制　法

1. 将干鱼唇放入清水中浸泡两小时，洗净捞出，放入沸水锅，加入葱结、姜片、绍酒（一两）煮两小时（其中换水两、三次）捞出，切成一寸二分长、八分宽的块。

2. 猪排骨斩成两块，与鱼唇块一并放在竹箅上，放入沙锅，加入骨汤、精盐（三钱）、绍酒（五钱），用微火煨烂。然后先将猪排骨块取出（留作他用），再捞出鱼唇块沥干，装入汤盘，锅内煨汤留下待用。

3. 炒锅放在旺火上，倒入煨汤、牛奶煮沸，加入精盐（一钱）、味精、玉米粉，勾芡调成白汁，淋于鱼唇块上，再撒上胡椒粉、火腿末即成。

特　点

此菜色泽洁白，软烂甜爽，鲜美醇厚，奶香馥郁。

四三、鸡　汤　广　肚

原　料

水发广肚（鱼肚）⑬……………………………一斤
母鸡………………………………一只（约重二斤）
猪排骨……………………………………………五两
白酱油……………………………………………四钱

葱段……………………………………………………一钱

姜……………………………………………………一片

绍酒…………………………………………………一两

味精……………………………………………一钱五分

制　法

1．将母鸡宰杀退毛，剖腹去内脏，洗净，放在砧板上，砍下鸡头。将鸡身切成五块，猪排骨切成四块，一并放入沸水锅中氽一下，去血水，捞起放入瓷盆中，排上葱段、姜片，加入沸水一斤，加盖，上笼屉用旺火蒸两小时取出，拣出鸡肉、排骨块（留作他用），去掉葱段、姜片，留鸡汤待用。

2．将水发广肚切成一寸五分长、八分宽的条块，放入沸水锅中稍煮，捞出沥干，放在大碗里，加入绍酒（五钱）抓匀，腌渍片刻，再放入煮沸的鸡汤（约三两）中氽一下，捞出沥干，放在大碗内，再加绍酒（五钱）抓匀腌渍，然后取出放在汤碗里，碗面摊上净纱布。

3．炒锅放在中火上，倒入鸡汤（约七两）煮沸，加入白酱油、味精调匀，徐徐淋在净纱布上，滤去汤中杂质，取去纱布。

特　点

此菜广肚洁白晶莹，柔嫩滑润，汤清澈，味鲜美，富有营养。

四四、卷筒鱼肚

原料

油发鳗鱼肚⑬……………………二十四段（九分长）
猪腿肉（去皮）……………………………………六两
鸭蛋……………………………………………………三个
虾米……………………………………………………五钱
水发冬菇……………………………………………一两
净冬笋………………………………………………一两
净荸荠………………………………………………五钱
面粉……………………………………………………二钱
白糖……………………………………………………一钱
绍酒……………………………………………………二钱
酱油……………………………………………………二钱
胡椒粉………………………………………………五分
精盐……………………………………………………一钱
味精……………………………………………………三钱
干淀粉………………………………………………二钱
湿淀粉………………………………………………一钱
肉清汤………………………………………………五两
熟猪油……………………………三斤（约耗二两）

制法

1. 将油发鱼肚段放入清水中浸泡一小时，捞出沥干水。猪腿肉、荸荠、虾米、冬菇（五钱）、冬笋（其中五钱

切片待用）均剁成泥，一并盛在碗里，加入精盐、白糖（六分）、味精（二钱）、干淀粉、鸭蛋液（一个鸭蛋）搅拌成馅料，分别填满每段鱼肚使成圆筒状。

2. 鸭蛋（两个）磕在碗里，用筷子打散。炒锅放在微火上，下熟猪油烧到六成热时，卷筒鱼肚分别滚上面粉，再蘸匀蛋液后下锅油炸（不宜太熟），待色呈金黄时倒进漏勺沥去油。

3. 炒锅留余油（三钱），放在旺火上烧热，先将冬笋片、冬菇（五钱）下锅稍煸，加入绍酒再炒片刻，然后放入肉清汤、酱油、白糖（四分）、味精（一钱）煮沸。炒锅移在微火上，放入过油卷筒鱼肚略焖，起锅装入大碗，使其冷却。

4. 将卷筒鱼肚捞出，盛入扣碗，再拣出冬菇、冬笋片放鱼肚上（焖汁留下待用），上笼屉用旺火熥热取出，反扣在汤盘中。炒锅放在旺火上，倒入焖汁煮沸，用湿淀粉调稀勾芡，浇在卷筒鱼肚上，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜色泽黄褐，质地细腻柔糯，鲜美滑润。

四五、蚂　肉　鱼　肚

原　料

干鱼肚（黄瓜鱼⑱）……………………………三两

鲜蚂…………………………二只（约重一斤五两）

猪瘦肉……………………………………………一两

水发香菇…………………………………………二钱

绍酒……………………………………………五钱

白糖……………………………………………二钱

胡椒粉…………………………………………二分

精盐……………………………………………二钱

味精……………………………………………五分

湿淀粉…………………………………………三钱

高汤④…………………………………………一斤

熟猪油………………………一斤五两（约耗二两）

制　法

1. 将蚶洗净蒸熟，待凉后去壳取肉。猪瘦肉、香菇均切成约一寸五分长的粗丝。

2. 炒锅放在小火上，下熟猪油烧到三成热时，将干鱼肚下锅泡油慢炸，待油温升至七成热时，炒锅端离火口稍候，待油温下降后回锅于火上再炸。如此反复三、四次，炸至干鱼肚膨胀发软，然后捞入漏勺沥去油，再放入清水中浸泡至烂，取出切一寸五分长、七分宽的片。

3. 炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（五钱）烧热，先将猪瘦肉、香菇丝下锅煸炒两分钟，再倒入高汤，加入鱼肚片、绍酒、白糖、精盐、味精煮半小时。炒锅移在微火上，放入蚶肉再㸆十分钟，然后用湿淀粉调稀勾芡，装入汤盘，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜呈浅黄色，质地松软，鲜美爽润，风味别致，极富营养。

四六、洋 烧 马 鲛

原　料

马鲛鱼……………………………………………………一斤
鸭蛋………………………………………………………一个
面粉………………………………………………………一两
面包末……………………………………………………一两
白酱油……………………………………………………二钱
味精………………………………………………………二分
高粱酒…… ………………………………………………二钱
咖喱粉……………………………………………………一分
花生油……………………………………八两（约耗一两）

制　法

1. 将马鲛鱼头尾剁掉，掏出内脏后洗净，横切成四块，皮面中间均剞上斜十字花刀，放在碗中，加入白酱油、高粱酒、咖喱粉、味精抓匀，腌五分钟取出，放进面粉中翻匀。鸭蛋磕在碗里，用筷子打散。将挂匀面粉的马鲛鱼块分别放进蛋液中蘸匀后，再滚匀面包末，用手拍实。

2. 炒锅放在旺火上，下花生油烧到七成热时，将滚匀面包末的马鲛鱼块下锅，炸至呈金黄色时捞起装盘，盘边可饰配番茄片或其他时鲜菜，另用小碟盛各式酱汁佐食。

特　点

此菜色呈金黄，外酥里嫩，醇香味美，为佐酒佳肴。

四七、一 品 鲳

原 料

鲳鱼……………………………………………一斤五两

蒜瓣……………………………………………二钱

酱油……………………………………………五钱

白糖……………………………………………四钱

味精……………………………………………一钱

绍酒……………………………………………五钱

咖喱粉…………………………………………一分

胡椒粉…………………………………………一分

醋………………………………………………四钱

干淀粉…………………………………………三钱

猪骨汤…………………………………………二两

芝麻油…………………………………………二分

花生油…………………………一斤（约耗一两五钱）

制 法

1. 将鲳鱼剖腹去内脏，洗净，鱼身两侧分别剞上十字花刀，中间横拉一刀，放在盆中，加入酱油（一钱）、绍酒（二钱）腌渍五分钟，再滚匀干淀粉。

2. 炒锅放在旺火上，下花生油烧到八成热时，将鲳鱼下锅，炸至呈金黄色时，倒进漏勺沥去油。

3. 炒锅留余油（三钱），放在旺火上烧热，先下蒜瓣煸香，再加入骨汤、酱油（四钱）、味精、白糖、咖喱粉、

胡椒粉、芝麻油、醋、绍酒（三钱）煮沸，然后放入过油鲳鱼煨至汁粘，装入盘中，盘边可饰配番茄片或萝卜丝、葱丝。

特　点

此菜呈古铜色，肉细嫩，味香甜。

四八、发菜鲳鱼卷

原　料

鲳鱼……………………………………………一斤四两
猪瘦肉……………………………………………五两
水发香菇…………………………………………二钱
鲜虾肉……………………………………………一两
发菜………………………………………………二钱
味精………………………………………………一钱
绍酒………………………………………………四钱
白酱油……………………………………………七钱
上汤⑭……………………………………………一斤

制　法

1. 将鲳鱼剖腹去内脏，剁掉头尾，剔净骨刺，洗净。取净脊肉切二寸长、一寸五分宽的薄片二十四片。发菜用清水洗净，放入沸水锅中余一下捞出，捏干水，放入汤碗。

2. 猪瘦肉、香菇、虾肉均剁细末，一并放在碗里，加入白酱油（二钱）、绍酒（二钱）、味精（三分）搅匀，拌成馅料，分成二十四份，分别放在鱼片上，卷成圆筒形，排

入抹过熟猪油的碗中，加入绍酒（二钱），上笼屉用旺火蒸两分钟取出，排在发菜上。

3. 炒锅放在中火上，倒入上汤煮沸，加入白酱油（五钱）、味精（七分）调匀，浇在鱼卷上即成。

特　点

此菜呈黑白两色，肉卷细嫩，馅荤润跶，汤清味美，新鲜爽口。

四九、注 油 鳗 鱼

原　料

海鳗鱼……………………………………………二斤
红糟水⑧……………………………………………三钱
面粉……………………………………………一两五钱
五香粉……………………………………………一分
咖喱粉……………………………………………一分
精盐……………………………………………二钱
白糖……………………………………………一两五钱
味精……………………………………………一钱
高粱酒……………………………………………二钱
干淀粉……………………………………………一两五钱
芝麻油……………………………………………一分
熟猪油…………………一斤五两（约耗二两五钱）

制　法

1. 将鳗鱼头尾剁去，掏出内脏，剔除大骨，洗净。取

鳗鱼肉切成三寸长、一寸五分宽、二分厚的长方形片十二片，放在盆中，加入精盐、白糖、咖喱粉、五香粉、味精、高粱酒、红糟水抓匀，腌渍十五分钟后，再放入干淀粉、面粉、熟猪油（五钱）调匀。

2．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，将鳗鱼片下锅拨散，炸五分钟，移锅至微火上，再炸五分钟，待鱼片呈淡红色时捞起，放入冷的熟猪油中浸半分钟，倒入漏勺沥去油，装入盘中，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色泽淡红，鲜艳美观，外酥里嫩，味道醇香，别具风味。

五〇、煎　糟　鳗　鱼

原　料

净鳗鱼肉……………………………………一斤
红糟汁⑧……………………………………一两
葱丁…………………………………………一分
姜末…………………………………………一分
蒜末…………………………………………一分
白糖…………………………………………五钱
绍酒…………………………………………五钱
五香粉………………………………………一分
咖喱粉………………………………………二分
味精…………………………………………一钱

酱油……………………………………………………二钱

桔汁……………………………………………………三钱

湿淀粉…………………………………………………一两

猪骨汤…………………………………………………一两

芝麻油…………………………………………………一分

熟猪油………………………………一斤五两（约耗二两）

制　法

1．将鳗鱼肉切成一寸三分长、七分宽、二分厚的长方形块，放在盆中，加入酱油、味精、绍酒、白糖（一钱）、红糟汁抓匀，腌渍七分钟，加入湿淀粉调匀。

2．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，将鳗鱼块下锅拨散，炸五分钟，起锅，将油滗去，回锅时加入骨汤、白糖（四钱）、五香粉、咖喱粉、姜末、蒜末、葱丁、桔汁翻匀，烩半分钟，装盘，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色呈淡红，荤润软嫩，糟香适口，极宜佐酒，具有福州地方风味。

五一、夹烧鳗鱼

原　料

净海鳗肉………………………………………………八两

猪肥膘肉…………………………………………三两五钱

面粉……………………………………………………五两

苏打粉…………………………………………………五分

红曲粉① ……………………………………一分

白糖……………………………………………三两

白酱油…………………………………………八钱

绍酒……………………………………………八钱

红糟⑧ ………………………………一两五钱

味精……………………………………………一钱

熟猪油………………………………二斤（约耗四两）

制　法

1．将海鳗肉切成二寸五分长、一寸宽的长方形块十六块，每块均横批一刀（不要批断），成连接着的两扇，放在碗里，加入酱油、味精、绍酒、红糟、白糖（五钱）抓匀，腌渍二十分钟。

2．猪肥膘肉切成二寸五分长、八分宽的长方形薄片十六片，放在碗里，加入白糖（二两五钱）抓匀，腌二十分钟。

3．将腌好的猪肥膘肉片分别夹入鳗鱼块批开的两扇中，合拢鳗鱼两扇复原块状捏紧。将面粉、苏打粉、红曲粉、清水四两、熟猪油（一两）搅匀拌成面糊。

4．炒锅放在微火上，下熟猪油烧到二成热时，夹肉鳗鱼块分别沾匀面糊后下锅慢炸至熟，待皮酥呈枣红色时捞起装盘。

特　点

此菜呈枣红色，外酥里嫩，干中带滑，咸中夹甜，吃时糟香馥郁，质鲜味美。

五二、香 露 河 鳗

原　料

活河鳗……………………………………………一斤

水发香菇…………………………………………一个

火腿片……………………………………………一片

姜…………………………………………………一片

蒜瓣………………………………………………一两

葱白………………………………………………一钱

绍酒…………………………………………一两五钱

白酱油……………………………………………三钱

味精………………………………………………一钱

上汤⑭……………………………………………六两

熟猪油……………………………………………五钱

制　法

1．用粗纸擦去河鳗的粘液，放在砧板上，削去鳗翅，腹部朝上，用刀尖从鳃下至尾部横斩十二刀，斩成骨断肉不断，现出内脏，用两根筷子插进腹内，卷去鳗鱼肚后，将鳗肉洗净，放进温水锅中氽一下，再洗净粘液和血水，捞起沥干。

2．炒锅放在旺火上，舀入熟猪油烧热，将蒜瓣下锅，油爆半分钟，捞起放入炖盅中，再将洗净的鳗鱼腹部朝上盘绕在炖盅内，加入上汤、绍酒、味精、葱白、姜片、白酱油，排上火腿片、香菇，加上盖，用棉纸密封，上笼屉用旺

火蒸半小时取出，吃时揭去棉纸。

特　点

此菜制作细致，质嫩味荤，清甜芳香，滋补营养。

五三、红焖通心河鳗

原　料

活河鳗*……………………五条（每条三两以上）
猪五花肉……………………………………三两
水发香菇……………………………………五钱
净冬笋………………………………………一两
姜片…………………………………………一钱
绍酒…………………………………………一两
白糖…………………………………………五钱
酱油…………………………………………六钱
精盐…………………………………………三分
味精…………………………………………五分
湿淀粉………………………………………二钱
肉清汤………………………………………三两
熟猪油………………一斤五两（约耗二两五钱）

制　法

1．将河鳗头尾剁掉，拉去内脏，切成一寸五分长的段，洗净后放入钵内，用精盐与清水五两和成的盐水腌渍十分钟。冬笋、猪五花肉均切成一寸长、五分宽的薄片。

---

* 此菜选福建省泉州市圆通港乌耳河鳗为原料味最佳。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，将腌好的鳗鱼段沥干下锅，油炸五分钟，待呈金黄色时倒入漏勺沥去油。

3. 炒锅留余油（二钱），在旺火上烧热，先将香菇及冬笋、猪五花肉片下锅略煸几下，再下入过油鳗鱼段，加酱油、白糖、味精、绍酒、清水四两，改用微火焖约二十分钟，盛入盆中，焖汁及配料均留下待用，鳗鱼段凉后，逐段用小竹签沿着鱼刺顺向仔细通出骨刺。

4. 取扣碗一只，先将香菇摆在（蒂面向上）碗心，再将鳗鱼段叠放于香菇上，然后把猪五花肉、冬笋、姜片铺于碗面，上笼屉用旺火蒸一小时取出，拣去姜片，复扣在腰盘中。

5. 炒锅放在旺火上，倒入焖汁，加入肉清汤煮沸，用湿淀粉调稀勾芡，随即舀入熟猪油（二钱）调匀，浇在鳗鱼段上即成。

特　点

此菜制作别致，色泽金黄，河鳗丰腴无刺，滑润爽口，味道鲜美。

五四、松 只 瓜

原　料

黄瓜鱼⑱……………………………一条（约重二斤）

水发香菇……………………………………二钱

净冬笋……………………………………………五钱

蒜瓣………………………………………………二钱

葱末………………………………………………二钱

辣椒………………………………………………一分

胡椒粉……………………………………………一分

白糖………………………………………………六钱

味精………………………………………………一钱

酱油………………………………………………六钱

醋…………………………………………………六钱

绍酒………………………………………………二钱

干淀粉……………………………………………二两

湿淀粉……………………………………………三钱

猪骨汤……………………………………………五两

芝麻油……………………………………………三钱

熟猪油………………………………一斤（约耗三两）

制　法

1．将黄瓜鱼去鳞、鳃，洗净，切下头尾，鱼身剖成两片，剔除骨刺，在横剖面分别剞上相隔三分的十字花刀，再切成大小相近的十二块，与鱼头、尾一起放在干淀粉上滚匀。冬笋、香菇均切小丁。辣椒、蒜瓣切成米粒状。

2．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，先将鱼头、尾下锅，炸至呈浅黄色时捞起，再放入鱼肉块炸五分钟，待鱼块自然卷曲形如松果、色转浅黄时，倒进漏勺沥去油，取出排在盘中，拼上头、尾成全鱼形状。

3．炒锅留余油（二钱），放在旺火上烧热，将香菇、冬

笋、辣椒、蒜及葱末下锅煸炒，加白糖、酱油、醋、绍酒、骨汤调匀煮沸，用湿淀粉勾芡，待汁粘时浇在松只鱼上，撒上胡椒粉、淋上芝麻油即成。

特　点

此菜呈浅黄色，形似松果，细嫩鲜润，味带酸辣，爽口不腻。

五五、三星八宝瓜

原　料

黄瓜鱼[18]……………………一条（约重二斤）
鸭蛋……………………五个
猪脑……………………二副
鲜虾肉……………………二两
熟猪肚……………………三两
熟鸭肉（去骨）……………………二两
鸭肝……………………二副
鲜蘑菇……………………二两
鸡蛋清……………………半个
番茄……………………一个
面粉……………………五分
绍酒……………………一两四钱
精盐……………………八分
味精……………………六分
湿淀粉……………………五钱

肉清汤……………………………………三两

熟猪油……………………………………五钱

制　法

1. 将黄瓜鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，剁掉头尾后洗净，鱼身剖成两爿，剔去背脊骨，剥掉鱼皮，取净鱼肉切成二寸长、一寸宽的鱼片二十片，放在碗里，加入绍酒（四钱）、精盐（三分）、味精（二分）抓匀稍腌。鸡蛋清放在碗里，用筷子打散，加入面粉拌成蛋面糊，然后与腌好的鱼片拌匀。

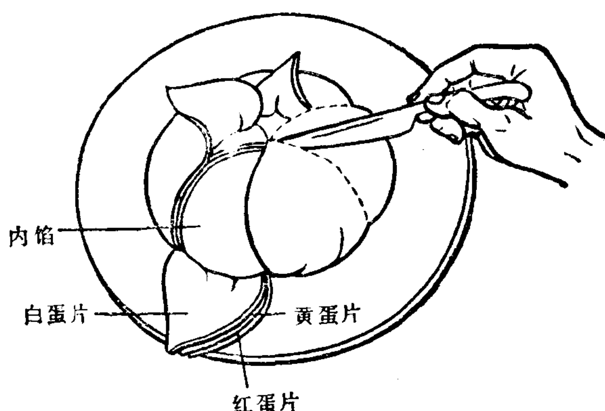
2. 将鸭蛋磕开，蛋清和蛋黄分放两碗。取五分之一蛋清、五分之三蛋黄盛入一只小碗，再取五分之一蛋清、五分之二蛋黄盛入另一只小碗，剩下五分之三蛋清留在原碗中，然后分别用筷子打散，搅匀成颜色为红、黄、白的三碗蛋液。炒锅放在微火上烧热，每碗蛋液均用熟猪油（一钱）下锅，煎成直径六寸的圆蛋片，取出时叠放于六寸碗内，由下至上呈红、黄、白三色。

3. 将猪脑筋膜剔除，洗净，蘑菇去蒂，洗净，然后与猪肚、虾肉、鸭肉、鸭肝分别切成小四方片。炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（二钱）烧热，随即倒入以上各料翻炒，加入绍酒（四钱）、精盐（二分）、味精（二分）、肉清汤（一两）调匀，炒熟捞起。

4. 番茄去蒂，用凉开水洗净，切月牙形五块，去皮剔子，按五角星形摆入碗内蛋片正中。取一半以上腌好的黄瓜鱼片铺入蛋片上，将番茄块封住，炒熟的各种配料滗干汤汁后，倒在黄瓜鱼片上铺匀，再把剩余的黄瓜鱼片盖在配料

上。然后将三层蛋片四周向上合拢包好，用四寸小盘盖上压住，装好上笼屉用旺火蒸二十分钟。取出时，先将蒸汁滗去，再掀掉小盘，将三层蛋片包着的“八宝”黄瓜鱼包反扣在一尺五寸的大圆盘中。

5. 用小刀从蛋片圆心处向外轻割五刀至圆包底面，把第一张蛋片割成平均的五块角片，然后由里向外掀开，落至盘边成五角星状。第二、三张蛋片按此法分割掀开，相叠成三色五角星，正中露出番茄块摆成的小五角星以及周围的黄瓜鱼片(如图)。



6. 炒锅放在旺火上，倒入肉清汤（二两）煮沸，加入精盐（三分)、味精（二分)、绍酒（六钱）调匀，用湿淀粉调稀勾成薄芡，浇在三星八宝瓜上即成。

特　点

此菜制作细腻精美，色彩造型俱佳，软烂醇香，清淡鲜爽。

五六、春 花 鱼 卷

原 料

黄瓜鱼肉[18]……………………………七两五钱

鲜虾肉…………………………………三两六钱

猪五花肉（去皮）……………………三两六钱

净荸荠…………………………………一两二钱

水发香菇………………………………一个

葱段……………………………………二钱

葱末……………………………………三钱

绍酒……………………………………三钱

精盐……………………………………二钱

味精……………………………………一钱

猪骨汤…………………………………一斤

制 法

1．将黄瓜鱼肉（一般选用黄瓜鱼、鲳鱼，因其肉身洁白）切成二寸长、一寸二分宽、一分厚的片。香菇、葱段放入沸水锅稍氽取出。

2．猪五花肉、虾肉、荸荠分别剁成泥，一并加上葱末、精盐（一钱）、味精（六分），搅拌成馅料。

3．将切好的黄瓜鱼片排在砧板上，每取馅料(约三钱)一小团，分别放在鱼片的一端，理成条状，再卷成圆筒形鱼卷装盘，然后上笼屉用旺火蒸十五分钟取出，叠放入汤碗中，上放香菇、葱段。

4．炒锅放在旺火上，倒入骨汤煮沸，加入精盐（一钱）、味精（四分）、绍酒调匀，淋于鱼卷上即成。

特　点

此菜呈白色，鱼卷嫩滑鲜美，馅料细腻香甜。

五七、生煎鱼包

原　料

黄瓜鱼[18]……………………一条（约重一斤五两）

鸡蛋……………………………………十二个

面粉……………………………………二两

绍酒……………………………………五钱

精盐……………………………………六分

味精……………………………………一钱

熟猪油…………………………………六两

制　法

1．将黄瓜鱼去鳞、开膛，取出内脏，剁掉头、尾，剥去鱼皮，剔净骨刺后洗净。取鱼身净肉切成二分五厘的小丁，盛在碗里，加入精盐、味精、绍酒抓匀，腌五分钟。

2．鸡蛋磕开，将蛋清和蛋黄分放两碗。先取蛋清（一半）放在另一只碗里，用筷子连续搅打直至起泡，再加入蛋黄（一半）搅打均匀。按此法分两次搅好蛋泡，然后一并加上面粉搅拌成蛋面糊。

3．平底煎锅放在微火上，锅内放入直径二寸、一寸高的铝制空心圆筒十只，先舀入熟猪油（三两）滑锅，烧到五

成热时，将拌好的蛋面糊分别舀入铝筒内至六成高，再将腌好的鱼肉丁分别填入至八成高，然后又分别舀入蛋面糊装满筒面，用煎铲在料面上拍压结实，并且逐渐加入熟猪油（三两），翻匀两面煎熟，待呈金黄色时铲起装盘，卸去铝筒即成。

特　点

此菜金黄油亮，皮香酥，里软嫩，滑爽可口。

五八、炒玻璃鱿鱼

原　料

干鱿鱼……………………………………四两（大只）
冬笋片……………………………………………三两
葱段………………………………………………五钱
蒜泥………………………………………………二钱
白糖………………………………………………三钱
醋…………………………………………………三钱
白酱油……………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………………四钱
碱…………………………………………………三分
味精……………………………………………一钱五分
肉清汤……………………………………………一两
熟猪油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 将干鱿鱼放在盆里，用碱加二斤清水和成的碱

水浸泡五小时，然后把鱿鱼连同碱水一并倒入沙锅，上旺火煮十五分钟捞出，切掉头、尾，撕去外膜，用清水冲洗两、三遍，去掉碱味，再放入清水中浸泡三小时捞出，切成一寸五分长、五分宽的片。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到九成热时，将鱿鱼、冬笋片一并下锅，过油半分钟，倒入漏勺沥去油。

3. 炒锅放在旺火上，舀入肉清汤，迅即加入酱油、白糖、味精、葱段、蒜泥、醋调匀，下入过油的鱿鱼、冬笋片急炒几下，用湿淀粉调稀勾芡即成。

特　点

此菜色泽洁白，透明滑亮似玻璃，鱿鱼脆嫩甜酸，味道香郁荤厚，鲜美爽口。

五九、油爆鱿鱼卷

原　料

水发鱿鱼⑫……八两
葱……三钱
蒜瓣……二分
绍酒……二钱
醋……四钱
酱油……四钱
味精……五分
胡椒粉……一分
白糖……四钱

湿淀粉……………………………………………三钱

猪骨汤……………………………………………五钱

熟猪油…………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将水发鱿鱼单面剞上密十字花刀，然后切成一寸五分长、八分宽的斜片。葱切寸段。蒜瓣切米粒状，与酱油、白糖、醋、绍酒、味精、胡椒粉、湿淀粉、骨汤一并调成芡料。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，放入鱿鱼片，过油半分钟，倒入漏勺沥去油。

3. 炒锅留余油（二钱），放在旺火上烧热，将调好的芡料下锅，再下鱿鱼卷，颠炒几下装盘。

特　点

此菜色泽金黄，鱼卷美观，脆嫩酸甜，清鲜爽口，佐酒甚宜。

六〇、酥油鱿鱼丝

原　料

干鱿鱼……………………………………………四两

绿豆芽……………………………………………五两

葱白………………………………………………一两

绍酒………………………………………………三钱

精盐………………………………………………二钱

味精………………………………………………二分

芝麻油……………………………………………………二分

熟猪油………………………………八两（约耗一两）

制　法

1．将干鱿鱼放入清水中浸泡一小时捞出，撕去外膜，切成一寸三分长、二分宽的粗丝，放在钵里，倒入清水淹没，再浸两小时取出，沥干水。葱白切薄片。

2．绿豆芽摘去头尾，洗净，放入沸水锅氽熟捞出，沥干水后盛于碗内，加入绍酒（一钱五分）、精盐（一钱）、味精（一分）拌匀，然后装入盘内作底料。

3．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到六成热时，将鱿鱼丝下锅，油炸一分钟，迅即起锅滗去油，回锅后加入芝麻油、葱片、绍酒（一钱五分）、精盐（一钱）、味精（一分），迅速翻炒一分钟，倒在绿豆芽上即成。

特　点

此菜色泽金黄，脆嫩酥香，配上绿豆芽，荤中带素，佐酒甚宜。

六一、莲 蓬 过 鱼

原　料

活过鱼⑲……………………一条（约重一斤五两）

火腿肉…………………………………………………二两

猪肥膘肉………………………………………………二两

水发香菇………………………………………………一两

绍酒……………………………………………………五钱

白糖……………………………………………………三分

精盐……………………………………………………五分

味精……………………………………………一钱五分

肉清汤…………………………………………………五两

熟猪油…………………………………………………二钱

制　法

1. 将过鱼去鳞，剖腹掏出内脏，剁掉头、尾，剔去大骨后洗净。取鱼身净肉直剖成两片，再分别切成二寸长、一寸宽的片。

2. 将火腿肉、香菇、猪肥膘肉切成同鱼片大的片（猪肥膘肉略薄些，厚度约一分），然后按顺序将过鱼片、火腿片、香菇片、猪肥膘肉片循环稍叠码于扣碗一周成莲蓬状，碗中选放一朵大香菇（蒂面向上），加入精盐、味精（一钱）、白糖、绍酒，上笼屉用旺火蒸二十分钟取出，先滗下蒸汁（待用），再反扣入盘中。

3. 炒锅放在旺火上，倒入蒸鱼原汁和肉清汤煮沸，加入味精（五分）、熟猪油推匀，徐徐淋在鱼片等料上即成。

特　点

此菜呈白、红、黑三色，形似莲蓬，鱼肉醇香鲜嫩，味美爽口。

六二、白 汁 过 鱼

原　料

活过鱼⑲……………………………一条（约重一斤）

鲜牛奶……………………………………………二两

面粉………………………………………………七钱

熟火腿末…………………………………………二钱

葱结……………………………………………一钱五分

姜丝………………………………………………一钱

绍酒………………………………………………五钱

精盐………………………………………………五分

味精………………………………………………三分

肉清汤……………………………………………三两

熟猪油……………………………………………一两

制　法

1．将过鱼去鳞、鳃，从腹尾剖一小口，掏出内脏后洗净，放入沸水锅中氽一下取出，泡入清水盆中，用小刀轻轻刮净鱼身，使肉色洁白、斑点明朗。取出后沥干，在鱼背两侧分别横割两刀，放在碗里，加入绍酒、精盐、味精、葱结、姜丝，上笼屉用旺火蒸十五分钟取出，拣去姜丝、葱结后移入汤盘。

2．炒锅放在微火上，舀入熟猪油（八钱）烧到六成热时，将面粉放入，迅速研成乳白色，随即加入牛奶、肉清汤勾成白汁，然后再舀入熟猪油（二钱）推匀，淋于过鱼上，撒上火腿末即成。

特　点

此菜色泽洁白，芡汁稠浓，鱼肉细腻鲜美，奶香馥郁，风味别致。

六三、桔 汁 加 力 鱼

原　料

加力鱼[20]肉……………………………………一斤七两

桔汁……………………………………………六钱

番茄片…………………………………………一两

蒜瓣……………………………………………六钱

葱白……………………………………………二钱

香菜……………………………………………三钱

绍酒……………………………………………六钱

白糖……………………………………………三钱

酱油……………………………………………三钱

芝麻油…………………………………………三钱

熟猪油………………………一斤五两（约耗二两）

制　法

1．将加力鱼肉切成一寸五分长、一寸宽的长方块，放在碗里，加入酱油（一钱三分）、绍酒（三钱）抓匀，腌渍十五分钟。

2．香菜择洗干净，切成一寸五分长的段。蒜瓣、葱白均切成细米粒状。

3．炒锅放在旺火上，下熟猪油（一斤）烧到八成热时，将腌好的鱼块沥干后下锅，油炸五分钟，再下冷的熟猪油（五两）降低油温，避免鱼块皮焦而里面炸不透，待炸至鱼块呈深黄色时，倒进漏勺沥去油。

4．炒锅留余油（二钱），放在微火上烧热，先将蒜、葱下锅，稍煸起味，再加入酱油（一钱七分）、绍酒（三钱）、白糖、桔汁推匀，然后把过油鱼块放入，端起炒锅颠翻几下，使鱼块滚匀酱汁，装入盘中，再淋上芝麻油，镶配香菜、番茄片于盘边即成。

特　点

此菜色泽深黄，鱼皮酥脆，鱼肉嫩爽，鲜美香甜。

六四、清蒸加力鱼

原　料

加力鱼[20]……………………………一条（约重二斤）
猪肥肉……………………………………………一两
姜…………………………………………………一钱
冬菜………………………………………………三钱
葱白……………………………………………二钱五分
水发冬菇…………………………………………五钱
绍酒………………………………………………五钱
白酱油……………………………………………二钱
味精………………………………………………五分
肉清汤……………………………………………五两

制　法

1．将加力鱼去鳞、鳃，剖腹掏出内脏后洗净。在鱼背两侧分别横割三刀，放在大汤盘里。

2．葱白切二寸长的段，冬菜泡洗干净，猪肥肉切成二

寸长、一寸宽的片三片，姜去皮切丝。以上各料与冬菇一并铺在鱼身上，再加入肉清汤、绍酒、酱油，然后上笼屉用旺火蒸半小时取出，拣去葱段、姜丝，加入味精调匀即成。

特　点

此菜汤色清澈，鱼肉嫩滑甘美，味道醇香鲜爽。

六五、荷　包　翅　鱼

原　料

鲜黄翅鱼……………………三条（每条约重六两）
猪腿肉（去皮）………………………………六两
虾米……………………………………………三钱
水发冬菇………………………………………五钱
净冬笋…………………………………………二两
净荸荠…………………………………………五钱
鸭蛋……………………………………………一个
蒜末……………………………………………一钱
姜末……………………………………………三分
面粉……………………………………………一钱
绍酒……………………………………………五钱
白糖……………………………………………五分
胡椒粉…………………………………………五分
酱油……………………………………………二钱
精盐……………………………………………一钱
味精……………………………………………二钱

干淀粉……………………………………………………二钱

湿淀粉……………………………………………………一钱

肉清汤……………………………………………………三两

熟猪油……………………………………………………二两

制　法

1．将黄翅鱼去鳞、鳃、翅，从鱼背两侧各直拉一刀，剔除中骨，取出内脏后洗净沥干。鸭蛋磕开，打散。

2．猪腿肉、荸荠、虾米、冬菇（二钱五分）、冬笋（一两）分别剁成泥，加上精盐、味精（一钱五分）、鸭蛋液、面粉、干淀粉、白糖，搅拌成馅料，分成等量的三份，装进每条黄翅鱼腹内，捏紧开口处。

3．炒锅放在微火上，下熟猪油烧到五成热时，瓤馅的黄翅鱼下锅油煎，翻匀两面煎至酥黄时，放入蒜末、姜末、绍酒，加入冬笋（一两切片）、冬菇（二钱五分）、酱油、味精（五分）、肉清汤，扣紧锅盖，焖至鱼腹馅料熟时，先将黄翅鱼捞起装盘，锅内配料和焖汁用湿淀粉调稀勾芡，淋在黄翅鱼上，再撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜色泽黄褐，鱼肉鲜嫩甜美，腹馅醇香多味。

六六、雪　山　滭　虾

原　料

虾仁……………………………………………………四两

鸡蛋……………………………………………………六个

熟火腿肉……………………………………………三钱

香菜………………………………………………五钱

味精………………………………………………二分

绍酒………………………………………………一分

面粉………………………………………………三钱

精盐………………………………………………五厘

熟猪油…………………………………二斤（约耗二两）

制　法

1. 将虾仁洗净放在碗里，加入味精(一分)、精盐、绍酒拌匀，腌一分钟。火腿肉、香菜均剁末。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油（五两），烧到七成热时，将腌好的虾仁下锅，过油半分钟，倒入漏勺沥去油。鸡蛋（三个）磕开，取清，用筷子使劲搅打成粘液，倒入抹匀熟猪油（二钱）的小盆内，再放上冷却的过油虾仁。又取鸡蛋（三个）磕开，取清，用筷子使劲搅打成泡沫状时，加入味精（一分）、面粉，继续搅打至泡沫升高成堆，再塑成雪山形状，然后，取出盖在过油虾仁上。

3. 炒锅放在旺火上，下熟猪油，烧到四成热时，将盆中的“雪山”慢慢推下油锅，用清水一匙洒在“雪山”顶端，随即将锅盖盖严，待冒出水蒸气时揭开锅盖，将锅里的热油舀起，轻轻地均匀地浇在“雪山”上，直浇到“雪山”呈浅黄色（大约三、四分钟）时捞起装盘，在“雪山”四周撒上火腿末、香菜末，也可在“雪山”麓周围排放十只熟虾。

此菜制作时动作要快，做好即食，否则时间久了，“雪

山”会消塌而且失去光泽。

特　点

此菜色泽浅黄透白，形似雪山，造型新颖美观，外酥香，内软润，清鲜爽口。

六七、桔瓣明虾

原　料

明虾……………………………………………六两
鸭蛋……………………………………………一个
面粉……………………………………………一两
面包末…………………………………………二两
芥蓝菜…………………………………………三两
番茄……………………………………………二个
味精……………………………………………四分
精盐……………………………………………二分
酱油……………………………………………三钱
绍酒……………………………………………二钱
白糖……………………………………………三钱
醋………………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………二钱
猪骨汤…………………………………………一两
花生油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 将明虾洗净，去头、壳，取肉，留尾壳，虾背直剞

一刀，用刀面轻轻拍扁，放在盘内，加入绍酒（一钱）、精盐、味精（二分）拌匀，腌一分钟，再加入面粉抓匀。鸭蛋磕在碗里，用筷子打散，将挂匀面粉的明虾逐只蘸匀蛋液，再滚匀面包末，用手拍实成桔瓣形状。番茄去蒂，洗净，切成片。芥蓝菜取叶，洗净，切成大于桔瓣形明虾的叶片。

2. 炒锅放在旺火上，下花生油，烧到七成热时，将滚匀面包末的明虾下锅，炸至呈金黄色时倒进漏勺沥去油。然后，每只过油明虾均用一片切好的芥蓝菜叶衬托（也可将大番茄挖成空心，装进炸过的明虾，或用大桔子皮衬托），装入腰盘中间。

3. 炒锅留余油（二钱），放在中火上烧热，放入酱油、骨汤、醋、味精（二分）、白糖、绍酒（一钱）、湿淀粉，拌成卤汁，舀入小杏仁杯，摆入腰盘的一端，另一端镶配番茄片即成。

特　点

此菜色泽金黄，形似桔瓣，虾肉外酥香，内软嫩，味醇美，蘸上卤汁食用，其味更佳。

六八、芙蓉梅花虾

原　料

明虾……………………………………………十二只

鸭蛋……………………………………………四个

熟火腿丝………………………………………一钱

白木耳…………………………………………五分

芥菜心……………………………………………二条

精盐………………………………………………一钱

绍酒………………………………………………一钱

味精………………………………………………一钱

上汤⑭ ……………………………………一斤三两

制　法

1. 将明虾洗净，去壳取肉，刮净虾肉背上血筋，每只直剖为两爿，每片剞上一刀。白木耳用清水浸泡三分钟，再用沸水泡半小时，捞起捏干。芥菜心切爿，用上汤（三两）烫熟。鸭蛋磕开，取清。

2. 将鸭蛋清打散，加入凉上汤（五两）、味精（四分）、精盐（五分）搅匀，上笼屉用旺火蒸熟（约五分钟），成白芙蓉状。

3. 将片好的虾肉爿放入沸水锅中汆熟，捞起沥干，盛在碗里，加绍酒（五分）抓匀，片刻，取出排在"白芙蓉"周围。上汤（五两）下锅煮沸，放入白木耳汆一下捞起，放在"白芙蓉"的中间，在锅中汤内加入味精（六分）、精盐（五分）、绍酒（五分）调匀，徐徐淋在"白芙蓉"上，左右两边分别镶配火腿丝、芥菜心。

特　点

此菜色彩美观，鲜嫩软润，味道清香。

六九、燕　子　归　巢

原　料

明虾……………………………………………………十二只

鲜虾肉…………………………………………………二两

发菜……………………………………………………一钱

鸭蛋……………………………………………………五个

水发香菇………………………………………………一钱

火腿肉…………………………………………………五分

味精……………………………………………………一钱

精盐………………………………………………一钱二分

绍酒……………………………………………………二钱

干淀粉…………………………………………………一分

鸡汤………………………………………………一斤二两

熟猪油…………………………………………………五钱

制　法

1. 将明虾洗净，去壳取肉留尾，从虾肉背脊片开（不要片断），摊在砧板上，用刀面轻轻拍平，敷上干淀粉。取十二把汤匙，抹上熟猪油（二钱），将拍平的虾肉片分别放在汤匙内，虾尾靠在匙柄上，使稍稍翘起成燕尾状。鸭蛋磕开，取清。

2. 鲜虾肉剁成泥，放在碗里，加入鸭蛋清（一个）、精盐（二分）、熟猪油（三钱）、味精（三分）搅拌成馅料，分成十二份，分别放在每把汤匙内的虾肉片上塑成燕子身躯和头部的造型。将香菇用刀刻成燕翅十二对，分别装在用馅制的燕身两旁。火腿肉切成极小的三角形十二片和极小的圆片十二对，分别装在用馅制的燕子头部为嘴尖和眼睛，成燕子生坯。

3. 鸭蛋清（四个）放在汤碗里，用筷子打散，加入凉鸡汤（二两）、味精（四分）拌匀，与十二只燕子生坯同上笼屉用旺火蒸五分钟取出，蒸熟的蛋清成白芙蓉状，待“燕子”稍凉后脱出汤匙。

4. 发菜用清水发透洗净，放入沸水锅中氽一下，捞起捏干，用绍酒腌渍后再捏干，摆入“白芙蓉”中间，铺成燕巢形状，周围排上十二只“燕子”。然后将鸡汤（一斤）下锅煮沸，加入味精（三分）、精盐（一钱）调匀，徐徐浇入“白芙蓉”汤碗中，上桌前放进笼屉用旺火煸三分钟取出即成。

特　点

此菜色彩多样，造型美观，鲜嫩滑软，发菜清脆，鸡汤清澈味荤，鲜美爽口。

七〇、金 鱼 大 虾

原　料

鲜大虾……………………………………十二只

猪肥膘肉…………………………………三两

鲜小虾……………………………………五两

净荸荠……………………………………四两

水发香菇…………………………………二钱

青豆仁……………………………………二十四粒

净冬笋……………………………………一两

鸭蛋………………………………………一个

面粉……………………………………………………一两
绍酒……………………………………………………五钱
精盐……………………………………………………一钱
味精……………………………………………………一钱
熟猪油………………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 鲜大虾去头，剥去中身壳，留尾壳，洗净后用干净布揩干水分，放在砧板上，逐只从虾背直割一刀至尾（不要割断），摊开，用刀面轻轻拍平，用刀尖在横剖面轻轻剞上格花，先用精盐（一分）、绍酒（五分）调成的汁抹匀，再用面粉（二钱）敷匀。冬笋切成一寸五分长、二分宽的四方体十二条，在每只虾肉面靠头部的位置横放一条，两端露出虾肉面以示“金鱼”的划翅。鸭蛋磕在碗内，将蛋黄、蛋清分开。

2. 小虾去壳取肉，与猪肥膘肉均剁成细米粒状，荸荠也切成米粒状。以上各料一并加上面粉（八钱）、绍酒（四钱五分）、精盐（九分）、味精、鸭蛋清，搅拌成绒料，分成十二份，分别在每只虾肉面上塑制成半立体金鱼形，每只金鱼虾的头部两侧各塞人青豆仁一粒作眼睛。鸭蛋黄打散，在放有熟猪油（一钱）的锅内煎成蛋片，与香菇均切细丝，分别在金鱼虾上贴作花纹，成金鱼大虾生坯。

3. 炒锅放在微火上，下熟猪油烧到五成热时，将制好的金鱼大虾生坯下锅，慢炸至呈金黄色时，捞起装盘。

特　点

此菜色泽金黄，造型美观，皮酥里嫩，鲜香可口。

七一、鹭岛烟红虾

原　料

鲜大红虾……………………十二只（约重一斤）

辣椒粉……………………………………五分

花椒粉……………………………………一分

八角………………………………………二分

小茴香…………………………………一分五厘

陈皮………………………………………二分

白芷………………………………………二分

番茄片……………………………………二两

萝卜酸⑤ ………………………………………二两

香菜………………………………………二钱

绍酒………………………………………三钱

白糖………………………………………二钱

酱油………………………………………三钱

醋…………………………………………一钱

味精………………………………………二钱

芝麻油……………………………………二钱

制　法

1. 将大红虾洗净，剪去须、爪，虾枪剪至眼睛止，盛在大碗里，加入绍酒、白糖、酱油、醋、味精、辣椒粉、花椒粉、八角、小茴香、陈皮、白芷抓匀，腌渍半小时，再上笼屉用旺火蒸十分钟取出。大红虾沥干腌汁，抖净细末，装

入铁丝编成的小笼里。

2. 取三面密封的木箱一只，箱口朝上放在地板上。再取小火炉一个，炉内塞放晒干的甘蔗渣。引火将甘蔗渣点燃，然后吹熄火焰化为烟，随即将冒烟的火炉放进木箱内，装有红虾的铁丝笼挂在离炉口半尺高的箱内，再将箱口盖严熏十分钟，取出大红虾装盘，淋上芝麻油，盘边饰配番茄片、萝卜酸、香菜。

特　点

此菜色泽金红，虾肉鲜嫩，香味四溢，风味别具，佐酒最佳。

七二、炸 酥 虾 盒

原　料

鲜虾肉……………………………………………四两
猪肥膘肉…………………………………………一斤
鸭蛋………………………………………………三个
净荸荠……………………………………………二两
葱末………………………………………………三分
萝卜酸⑤…………………………………………三钱
绍酒………………………………………………五钱
白糖………………………………………………二钱
胡椒粉……………………………………………二分
精盐………………………………………………二钱
味精………………………………………………二钱

湿淀粉……………………………………………五钱

熟猪油……………………………三斤(约耗三两)

制　法

1. 将猪肥膘肉洗净揩干，切成约一分厚、一寸八分直径的二十四张圆片（切除的肥膘肉边角留下待用），放在碗里，加入绍酒、精盐（五分）、味精（五分）抓匀，腌半小时。鸭蛋磕开，打散。

2. 虾肉、荸荠以及肥膘肉削下的边角分别剁成泥，与葱末、精盐(一钱五分）、味精（一钱五分）、胡椒粉、白糖、鸭蛋液（一个半)、湿淀粉（三钱)搅拌成馅料，再捏成等量的十二粒圆馅团。

3. 先取圆形肥膘肉十二片排在盘内，肉片中间分别放上一粒馅团，稍压成扁圆形，另取十二片圆形肥膘肉片，分别盖在圆扁馅料上，两片肥膘肉的缝隙用鸭蛋液(一个半)、湿淀粉（二钱）调成的蛋糊粘好，成虾盒生坯。

4. 炒锅放在微火上，下熟猪油烧到五成热时，将虾盒生坯下锅，翻匀两面炸十五分钟，待色泽显白略带橙黄时捞起装盘，配上萝卜酸即成。

特　点

此菜色泽白里透黄，外酥香，内脆嫩，质鲜味美。

七三、炸 瓤 全 虾

原　料

明虾……………………………二十四只(一斤)

猪网油……………………………………二两五钱
猪瘦肉……………………………………二两
猪肥肉……………………………………一两
鸡蛋………………………………………二个
净荸荠……………………………………一两
水发香菇…………………………………三钱
葱末………………………………………三钱
面粉………………………………………五钱
白糖………………………………………三钱
精盐………………………………………三钱
味精………………………………………三钱
干淀粉……………………………………五钱
熟猪油…………………………二斤（约耗二两）

制　法

1. 猪肥肉、瘦肉、荸荠、香菇分别剁成细米粒状。鸡蛋磕开，打散。将鸡蛋液（一个）、葱末、精盐（二钱五分）、味精（二钱五分）、白糖、干淀粉与肉等一并搅拌成馅料，捏成二十四粒馅丸。

2. 猪网油放入清水中洗净，浸泡一下，捞起时，用干净布揩干水分，切成与虾身中段长度相等的四方形二十四片。在鸡蛋液（一个）中加入精盐（五分）、味精（五分）、面粉、清水一两搅匀，调成蛋面糊。

3. 将明虾洗净，剪去虾须、枪、爪，剥掉中段壳身，留尾壳，逐只在肚部肉身由头至尾割一刀（不要割断），瓤入馅丸一粒，拖成条形，然后捏紧开口处，分别用猪网油一

片将瓤馅的虾肉身卷好成瓤馅全虾生坯。

4．炒锅放在微火上，下熟猪油烧到五成热时，将瓤馅全虾生坯蘸匀蛋面糊后下锅，油炸五分钟，待虾身中段酥黄、两头呈金红色时捞起装盘。

特　点

此菜色泽金黄而红亮，皮酥脆，里柔嫩，质鲜味美，系佐酒佳肴。

七四、香炸金腿虾

原　料

鲜红虾……………………………十二只（约重六两）
猪瘦肉……………………………三两
鲜虾肉……………………………二两
鸭蛋……………………………二个
水发香菇……………………………三钱
葱末……………………………三钱
番茄片……………………………一两五钱
萝卜酸⑤……………………………一两五钱
香菜……………………………二钱
净荸荠……………………………三两
面粉……………………………一两五钱
面包末……………………………三两
绍酒……………………………三钱
白糖……………………………二钱

胡椒粉……………………………………………二分
精盐………………………………………………二钱
味精………………………………………………五分
熟猪油…………………………一斤五两(约耗二两)

制　法

1．将红虾洗净，剥去虾头、壳身，取肉，留尾壳。逐只从虾背顺割一刀，翻成连接着的两片，摊开放在砧板上，用刀面轻轻拍平，敷上精盐(三分)、味精（二分）、绍酒调成的汁。鸭蛋（一个）磕开，打散。

2．猪瘦肉、虾肉分别剁成泥。荸荠、香菇均切末。以上各料与葱末、鸭蛋液（一个)、白糖、胡椒粉、精盐（一钱七分）、味精（三分）一并搅拌成馅料，再分成等量的十二份，分别装在每只虾肉片上，捏成鸡、鸭腿状，然后挂匀面粉，再拖蘸蛋液，最后滚匀面包末拍实。

3．炒锅放在中火上，下熟猪油，烧到七成热时，将制好的腿虾下锅，油炸十分钟。炒锅移在旺火上，再炸五分钟至呈金黄色时，捞起装盘，盘边饰配番茄片、萝卜酸、香菜即成。

特　点

此菜色泽金黄，形似鸡腿，皮酥内软，鲜嫩醇香。

七五、翡　翠　虾　珠

原　料

鲜虾……………………………………………二斤

鸭蛋……………………………………………一个
菠菜……………………………………………五两
白糖……………………………………………五分
酱油……………………………………………三钱
精盐……………………………………………八分
绍酒……………………………………………一钱
味精……………………………………………八分
干淀粉…………………………………………一两
熟猪油……………………一斤五两(约耗一两五钱)

制　法

1. 鲜虾用清水洗净，去壳取肉，剁成泥，加上精盐（五分）、味精（三分)、鸭蛋（取清）、干淀粉搅匀，拌成虾茸，再捏成每粒约八分大的虾珠。

2. 剥下的虾壳加清水七两盛于锅内，上微火熬成虾汤后过滤装碗。菠菜择洗干净，切寸段。

3. 炒锅放在中火上，下熟猪油，烧到七成热时，将虾珠下锅，油炸五分钟，色呈粉红略带金黄时即熟，倒进漏勺沥去油。炒锅留余油（三钱），放回旺火上烧热，将菠菜段下锅炒熟，加入精盐（三分）、白糖炒匀后捞起装盘，炸熟的虾珠排于菠菜上。

4. 炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（二钱）烧热，加入酱油、虾汤、绍酒、味精（五分）调匀煮沸，淋在虾珠上即成。

特　点

此菜色泽微红，质鲜而脆，荤中配素，味道醇香甘美。

七六、干 炸 虾 枣

原 料

鲜虾肉……………………………………………四两

鸭蛋………………………………………………二个

猪肥膘肉…………………………………………一两

净荸荠……………………………………………三钱

葱白………………………………………………三钱

味精………………………………………………五分

精盐……………………………………………一钱五分

上汤⑭ ……………………………………………一斤

熟猪油……………………………………一斤(约耗一两)

制 法

1．虾肉、猪肥膘肉分别剁成泥。荸荠切小丁。葱白切寸段。鸭蛋磕开，蛋清和蛋黄分放两处。

2．将虾肉泥放入盆中，加入鸭蛋清、精盐（一钱）使劲搅拌后，放入肥膘肉泥、荸荠丁、鸭蛋黄搅拌成绒料。

3．炒锅放在小火上，下熟猪油，烧到三成热时，将拌好的绒料放在手掌中，五指收拢，使绒料在拇指和食指的圆隙间挤出约二分五厘大的丸子，边挤边下锅炸。待油温升至六成热，虾枣呈金黄色时，倒进漏勺沥去油。

4．炒锅放在旺火上，倒入上汤，放进过油虾枣煮沸，加入味精、精盐（五分）、葱段调匀，装入碗中。

特 点

此菜色泽金黄，虾枣荤润香脆，鲜美甜爽，佐酒甚宜。

七七、干炸凤尾虾

原　料

对虾……………………………………………一斤五两
猪肥膘肉……………………………………………三钱
净冬笋……………………………………………五钱
水发香菇……………………………………………二钱
青豆仁……………………………………………五钱
鸭蛋……………………………………………一个
香菜……………………………………………一钱
饼干末……………………………………………一两
辣椒……………………………………………一只
酱油……………………………………………一钱
白糖……………………………………………二钱
味精……………………………………………五分
精盐……………………………………………五分
醋……………………………………………一钱
绍酒……………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………………一钱
番茄酱……………………………………………二钱
上汤⑭……………………………………………二两
熟猪油……………………………一斤五两(约耗二两)

制　法

1．将对虾去壳，取肉，留尾壳，虾背上分别片一刀，剔去虾肠，洗净晾干，放在碗里，加入酱油、精盐（二分）、味精（三分）、绍酒抓匀，腌渍十分钟。猪肥膘肉、冬笋、辣椒、香菇均切成小丁。鸭蛋磕开，取黄打散。

2．炒锅放在中火上，下熟猪油烧到六成热时，将腌好的对虾逐只放进蛋黄液蘸一下，再滚匀饼干末，放入锅中，炸至呈金黄色时，倒进漏勺沥去油，装入汤盘。

3．炒锅放在中火上，舀入上汤，放入肥膘肉、冬笋、香菇、辣椒丁和青豆仁，加入白糖、精盐（三分）、番茄酱、醋、味精（二分），颠翻几下，用湿淀粉勾成芡汁，淋在过油对虾上，盘边饰配香菜即成。

特　点

此菜色金黄，芡料艳丽多彩，形状美观，肉嫩香酥，酸甜爽口。

七八、山东葱烧雪鱼

原　料

雪鱼*……………………………………一斤五两
大葱……………………………………四两
净冬笋……………………………………五钱
猪瘦肉……………………………………一两
水发香菇……………………………………三个

* 雪鱼：色青白，鳞似鲤鱼，身长肉嫩，产于闽江上游，尤以闽侯县竹崎公社一带所产味更腴美。冬日雪后始浮出江面，为不可多得的珍品。

姜……………………………………………………二片
酱油…………………………………………………五钱
绍酒…………………………………………………三钱
味精…………………………………………………一钱
白糖…………………………………………………三钱
湿淀粉………………………………………………二钱
白汤④………………………………………………八两
芝麻油………………………………………………一钱
熟猪油……………………………一斤(约耗二两五钱)

制　法

1. 将雪鱼去鳞，剖腹取出内脏，洗净，鱼身两侧剞上十字刀。大葱择洗干净，切爿，再切为二寸长段。猪瘦肉、冬笋均切片。香菇切爿。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，先将雪鱼下锅，过油半分钟捞起，再把冬笋片大葱段下锅，过油半分钟，倒进漏勺沥去油。

3. 炒锅留余油（三钱），放在小火上烧热，倒入白汤。然后将过油冬笋片、大葱段以及香菇爿、姜片、猪瘦肉片放在竹箅上，再把过油雪鱼放在各料上，装好下锅，加入酱油、绍酒、白糖、味精，烧至汤剩一半、雪鱼呈淡黄色时，起箅将雪鱼和辅料装在汤盘中，拣去姜片。锅内烧鱼原汤加湿淀粉勾微芡，浇在雪鱼上，再淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色泽淡黄，肉细嫩，鲜美清甜，经大葱煨制，荤香扑鼻，营养丰富。

七九、酸菜炟梅鱼

原　料

梅鱼* ……………………………一条(约重一斤五两)

酸菜心……………………………………………一两

水发香菇…………………………………………一个

葱白………………………………………………一钱

蒜瓣………………………………………………四瓣

姜…………………………………………………一片

绍酒………………………………………………一两

白酱油……………………………………………四钱

味精………………………………………………一钱

上汤⑭ ……………………………………………一斤

制　法

1. 将梅鱼鳃边和背上的骨翅剁掉，剖腹去内脏，洗净，切成一寸五分长、八分宽的块，放入沸水锅中汆一下捞起，再放入清水中漂清。酸菜心洗净切粗末，放入沸水锅中汆一下捞起。葱白切寸段。

2. 炒锅放在微火上烧热，将梅鱼、酸菜末、蒜瓣、姜片同时下锅，加入白酱油、味精、上汤炟熟。然后拣去姜片，加入绍酒调匀。先将酸菜末捞起盛在碗中，再捞起梅鱼排在酸菜末上面。锅中汤加入香菇、葱段稍煮，倒在梅鱼上

* 梅鱼：产于闽江支流乌龙江，福州洪塘、螺州一带的江中尤多，无鳞，头扁，口在颔下，有细齿，能嚼螺、虾，色白，有花点，味美。

即成。

特　点

此菜色呈淡白，肉嫩味荤，配上酸菜，爽口开胃，别有风味。

八〇、五　柳　居

原　料

活草鱼……………………………一条(约重一斤五两)
葱白……………………………………………二钱
姜………………………………………………一片
水发香菇………………………………………二钱
净冬笋…………………………………………二钱
辣椒……………………………………………一分
胡萝卜…………………………………………二钱
蒜瓣……………………………………………二钱
酱油………………………………………一两二钱
醋…………………………………………一两二钱
味精……………………………………………五分
白糖………………………………………一两二钱
胡椒粉…………………………………………一分
湿淀粉…………………………………………一两
猪骨汤…………………………………………五两
芝麻油…………………………………………三钱
熟猪油…………………………………………二两

制　法

1. 将活草鱼宰杀去鳞、鳃，取出内脏，洗净，放进沸水锅中汆熟，捞起沥干，放在盘中，把胡椒粉撒在鱼面上。蒜瓣切成米粒状。辣椒切小丁。葱白、冬笋、胡萝卜（去皮）、姜、香菇均切成细丝为“五柳”，除葱丝外一并放入沸水锅中汆熟，捞出。酱油、骨汤、白糖、醋、味精、湿淀粉调匀成卤汁。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到十成热时，放入蒜、辣椒稍爆，迅即倒入卤汁，用铁勺不停地搅动至卤汁均匀后，浇在鱼身上，淋上芝麻油，再将香菇等“五柳”摆在鱼身上。

特　点

此菜色呈五彩，软烂鲜嫩，酸甜可口。

八一、叉烧草鱼

原　料

活草鱼……………………………一条（约重三斤）
猪网油……………………………一张（一尺五寸见方）
葱……………………………………………一斤
花椒粉………………………………………五钱
姜……………………………………………五钱
高粱酒………………………………………一两
面粉…………………………………………一两
番茄片………………………………………二两

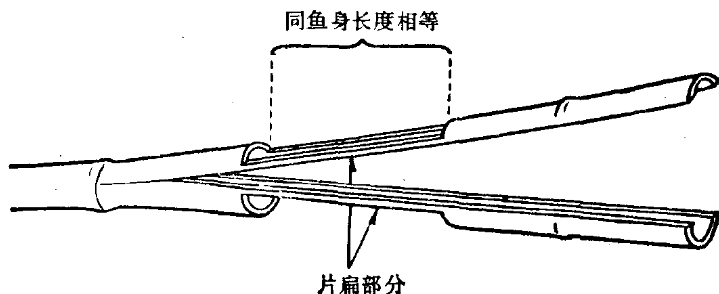
白糖……………………………………………………二钱
酱油……………………………………………………三钱
桔汁……………………………………………………二钱
味精……………………………………………………五分
芝麻油…………………………………………………五钱

制　法

1. 姜去皮，洗净，绞末取汁。葱去根、梢，洗净。猪网油洗净揩干。白糖、酱油、花椒粉(二钱)、味精调成酱汁。

2. 将活草鱼宰杀去鳞、鳃、内脏，洗净后，用干净布吸干鱼体两面及腹内水分。从鱼背脊骨两侧肉厚的部位各直割约六分深一刀，先用姜汁敷遍鱼身，再涂匀高粱酒，然后用调好的酱汁抹匀鱼体两面及腹内，腌十分钟。将葱、花椒粉（三钱）撒放鱼腹内，鱼身两面用芝麻油揩匀，并且在鱼背两侧刀割处用钢针戳一些小孔。

3. 取一根一寸直径、四尺长的竹竿，在中段两侧用小刀片去同鱼身长短相等的竹皮成扁体状，再用刀从竹竿的一端正中剖开(剖面与片扁面平行)至片扁部位稍过几寸,片扁、剖开的部分应剔净竹膜，制成竹叉(如图)。



4. 将猪网油打开，包紧腌好的鱼体，两端缝隙用面粉和清水少许调成的面糊涂严，然后夹进竹竿片扁的位置上，取四米长无铅细铁丝一条，将夹着猪网油鱼体的竹叉捆拢扎好。

5. 将长型炭炉烧至炭红无烟（不要有火舌）时，叉鱼的竹竿一端架好并可活动，另一端持在手上，将裹好的草鱼放在离火口约半尺高的位置上烧烤，不断转动竹竿，时而用竹签刺戳鱼身，使之各部烧透烤匀，约烤一小时即熟。

6. 备好大盘两个，将烤熟的草鱼连竹竿放在一个盘中，用剪刀迅速剪除铁丝，取筷子将烧焦的猪网油渣拨离，掀开鱼腹拣出葱(待用)，拨去花椒粉，将草鱼小心地从竹叉中拉出，移入另一个盘内。葱切成三段，放在盘边，配上番茄片，再淋上桔汁即成。

特　点

此菜制作细致，讲究火候，操作熟练，因烧烤而成，肉质鲜嫩醇香，别具一格。

八二、龙 灯 鱼 卷

原　料

活草鱼……………………………一条(约重二斤五两)
鲜虾肉……………………………………………二两
猪肥肉……………………………………………四两
鸭蛋………………………………………………二个
韭菜………………………………………………十五根
姜丝………………………………………………一钱

番茄……………………………………………一粒
绍酒……………………………………………一两
精盐…………………………………………一钱二分
味精……………………………………………四分
干淀粉…………………………………………五钱
肉清汤…………………………………………一斤
芝麻油…………………………………………三分

制　法

1. 将活草鱼宰杀去鳞、鳃，开膛掏去内脏，洗净，剁下鱼头、尾，剥下鱼皮（不要剥破）。鱼身从脊背片开，剔净骨刺，先切取二寸长、一寸五分宽薄片十五片，放在盆内，加入绍酒（三钱）、精盐（二分）抓匀，稍腌。鸭蛋磕开，取清打散。

2. 将草鱼所剩的肉取下，连同猪肥肉、虾肉剁成泥，一并加上鸭蛋清、干淀粉、精盐（二分）、味精（一分）、芝麻油搅拌成馅料。韭菜洗净泡软。

3. 将腌好的鱼片排在砧板上，馅料分成等量的十五份，分别在鱼片宽度的一端铺成条形，卷起鱼片包上馅料成圆筒状，每卷用韭菜一条拦腰捆好，横叠于长碗中，两端摆入草鱼头、尾，打开剥下的鱼皮将鱼卷盖没，从鱼嘴中塞入去蒂洗净的番茄，加入绍酒（七钱）、姜丝，上笼屉用旺火蒸半小时取出，拣去姜丝。

4. 炒锅放在旺火上，倒入肉清汤煮沸，加入精盐（八分）、味精（三分）调匀，徐徐浇在鱼皮上即成。

特　点

此菜汤色清澈，制作精致，上菜时汤多鱼皮会动，犹如蛟龙戏珠，其质鲜嫩醇香，淡爽味美。

八三、鱼　烧　白

原　料

草鱼肉……………………………………四两

大白菜……………………………一棵（约重二斤）

鸭蛋………………………………………一个

绍酒………………………………………三钱

精盐………………………………………一钱

味精………………………………………二钱

干淀粉……………………………………五钱

猪骨汤…………………………………一斤五两

熟猪油……………………………一斤（约耗三两）

制　法

1. 将大白菜洗净，切成四寸长、五分宽的条块。草鱼肉切成一寸长、六分宽、一分厚的片。鸭蛋取清放在碗里，用筷子打散后加入干淀粉搅成糊，放入鱼片抓匀。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到五成热时，放入白菜块炸至发软，起锅滗去油。回锅后倒入骨汤，加入精盐（八分）、味精（一钱五分），煨至白菜软烂时装入汤盘。

3. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到五成热时，把鱼片下锅，过油半分钟，迅即起锅滗去油。回锅后加入绍酒、精盐（二分）、味精（五分），颠翻几下，将鱼片铺在白菜上即成。

特　点

此菜色白，鱼片柔嫩鲜美，白菜软烂甜爽，味醇香。

八四、奶汤鳊鱼

原　料

鲜鳊鱼……………………………………一斤五两

葱白……………………………………二钱

白萝卜……………………………………一斤

姜……………………………………一片

精盐……………………………………五分

绍酒……………………………………三钱

味精……………………………………一钱

奶汤④……………………………………一斤

熟猪油………………………一斤（约耗二两五钱）

制　法

1．将鲜鳊鱼宰杀，洗净。白萝卜去皮，洗净，切二寸长细丝。葱白切寸段。

2．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，将鳊鱼下锅，过油一分钟，捞起沥去油，放在碗里。提锅离火，待油温降至五成热时，下萝卜丝，过油半分钟，倒进漏勺沥去油。炒锅留余油（三钱），放在旺火上，放入姜片、葱段、奶汤及过油鳊鱼、萝卜丝，加入味精、精盐、绍酒，煨至汁粘。先将鳊鱼等料捞起装入汤盘，再把煨汁浇在鳊鱼上即成。

特　点

此菜色呈乳白，肉嫩鲜美，清甜爽口，富有营养。

八五、炒鳊鱼冬笋

原　料

干鳊鱼……………………………………………三两
净冬笋……………………………………………六两
猪瘦肉……………………………………………一两
水发冬菇………………………………三钱（小的）
绍酒………………………………………………二钱
酱油………………………………………………二钱
味精………………………………………………三分
湿淀粉……………………………………………二钱
肉清汤……………………………………………五两
芝麻油……………………………………………二分
熟猪油…………………………八两（约耗一两五钱）

制　法

1．将干鳊鱼外皮撕下，再剁下头骨待用，鱼身切成长、宽均为四分的小四方块。猪瘦肉剔净筋膜，切成一寸长、四分宽的薄片。冬笋切成一寸长、三分宽、一分厚的片。

2．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，放入冬笋片，炸五分钟至呈金黄色时，捞进漏勺沥去油。随即将鳊鱼外皮和头骨下锅炸酥，滗去油，取出过油鳊鱼皮和头骨沥干，待凉后研成末。

3. 炒锅放在微火上，舀入熟猪油（三钱）烧热，放入冬菇、猪瘦肉片稍炒，再加入肉清汤、酱油、过油冬笋片，焖半小时，调入绍酒、味精，用湿淀粉调稀勾芡，并撒入炸酥的鳊鱼末拌匀，装入盘中。

4. 另取一干净炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到五成热时，将切好的鳊鱼块下锅炸酥，捞起铺在冬笋等料上，再淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色黄，鳊鱼酥香，冬笋脆嫩，味道鲜美。

八六、江东鲈鱼*炖姜丝

原　料

活鲈鱼……………………一条（约重一斤五两）
水发香菇……………………………………五钱
姜片……………………………………………三钱
葱白……………………………………………三钱
绍酒……………………………………………三钱
精盐……………………………………………一钱
味精……………………………………………二分

制　法

将活鲈鱼去鳞，在尾部肛门处横剞一刀，从鳃处掏出内

* 江东鲈鱼：福建省龙溪地区九龙江下游江东桥水域产的鲈鱼，嘴大，身细长，鳞小，背上有清晰小黑点，当地人称“阔嘴鲈”，其味甚美。

脏（不要碰破鱼胆），洗净，鱼身两面均剞上一寸五分宽距的刀纹，放在汤盆中。香菇切三分宽的片，姜片切中丝，分别排在鱼身上。葱白切二寸五分长的段，分放在鱼头尾两处。加清水一斤及绍酒、精盐、味精，装好加盖，下锅用旺火炖三十分钟取出，拣去葱段即成。

特　点

此菜汤色淡黄，鱼灰白，细嫩清甜，味道醇香，清鲜可口。

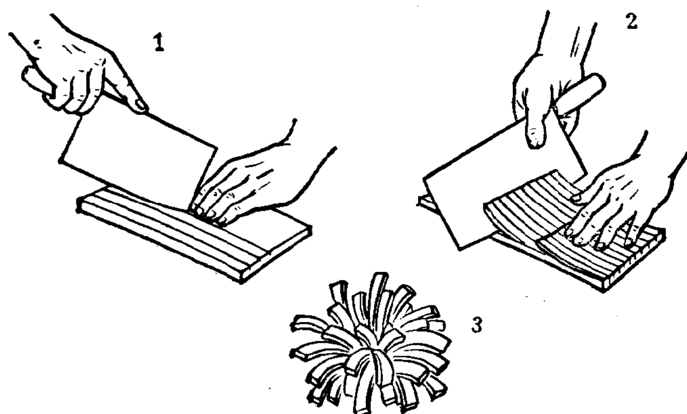
八七、菊　花　鲈　鱼

原　料

大鲈鱼……………………………一条（约重二斤）
葱末………………………………………………二钱
蒜末………………………………………………一钱
芥蓝菜叶…………………………………………二叶
鸡蛋………………………………………………一个
白糖………………………………………………三钱
味精………………………………………………六分
醋…………………………………………………三钱
精盐………………………………………………二分
干淀粉……………………………………………二两
湿淀粉……………………………………………二钱
猪骨汤………………………………………一两五钱
熟猪油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1．将鲈鱼去鳞，剁掉头、尾（留作他用），取出内脏，洗净。鱼身剖成两爿，剔去脊骨、肋骨。在鱼肉的面上用直刀剞上三分宽距、一分深的花刀，再用斜刀横片，每片四刀切断成一块菊花鲈鱼生坯，按此法共切十二块（如图）。鸡蛋磕在大碗里，用筷子打散，将菊花鲈鱼生坯放入，加精盐（一分）、味精（一分）抓匀。猪骨汤、精盐（一分）、醋、白糖、味精（五分）、湿淀粉调成卤汁。



2．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，将菊花鲈鱼生坯块放在干淀粉中滚匀拨松，使之翻展成菊花形后下锅炸两分钟，待卷曲定形时，用漏勺轻轻捞起（切勿碰断"花瓣"），沥干油后，仔细地排在盘上。

3．将炒锅滗去油，留余油（五钱），放在旺火上烧热，下蒜末、葱末煸炒起味，倒入卤汁勾芡至粘，淋在菊花

鲈鱼上。芥蓝菜叶洗净，剪成菊花叶形，饰配于盘边。

特　点

此菜制作精巧，色微黄，形似菊花，肉细嫩，味鲜美，甜酸爽口。

八八、爆炒鳝鱼片

原　料

鳝鱼……………………………………………一斤六两
蒜瓣……………………………………………二钱
葱白……………………………………………二钱
酱油……………………………………………五钱
味精……………………………………………一钱
醋………………………………………………五钱
白糖……………………………………………五钱
胡椒粉…………………………………………一分
湿淀粉…………………………………………二钱
猪骨汤…………………………………………五钱
芝麻油…………………………………………二钱
熟猪油………………………一斤五两（约耗一两五钱）

制　法

1．将鳝鱼用钻子钉在砧板上，用小刀沿背脊割开成两片，斩掉头、尾，剔除中骨，剞上十字平行花刀，切成边长一寸的象眼块。蒜瓣切成米粒状。葱白切寸段。酱油、白糖、醋、味精、骨汤、湿淀粉调成卤汁。

2．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到九成热时，放入鳝鱼片，过油半分钟，滗去油。炒锅放回旺火上，放入蒜、葱段煸炒后，倒入卤汁，快速颠炒几下，装盘，撒上胡椒粉，再淋上芝麻油即成。

特　点

此菜呈紫色，清脆细嫩，味带酸辣，鲜香爽口，佐酒最宜。

八九、鲫肋嫩豆腐

原　料

大鲫鱼……………………………四条（约重三斤）
豆腐…………………………………………五两
葱白…………………………………………三钱
花椒…………………………………………五粒
猪五花肉……………………………………一斤
姜………………………………………一钱五分
味精…………………………………………一钱
绍酒…………………………………………六钱
精盐…………………………………………二钱
猪骨汤………………………………………二斤
熟猪油……………………一斤五两（约耗二两五钱）

制　法

1．将鲫鱼去鳞，剖腹取出内脏，洗净，切去头、背翅，顺着鱼背片成两爿，剔出中骨，放入沸水锅汆一下，除去腥

味，捞起。豆腐片去上、下皮，切成八分长、六分宽、五分厚的块。姜切成两片，用刀面拍松。葱切寸段。猪五花肉切成四块。

2．炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（二钱）烧热，先放入花椒、姜片、葱段炒香，再放入鱼骨、猪五花肉块，加入绍酒（四钱）、骨汤，烧半小时。待汤剩下一斤左右并呈白色时，捞出猪五花肉块（留作他用），倒出汤，用净纱布滤去鱼骨等杂质。

3．炒锅洗净放在旺火上，下熟猪油烧到九成热时，将鲫鱼肉下锅，过油半分钟，起锅滗去油。回锅后加入精盐、绍酒（二钱）、味精及滤过的净汤，调匀煮沸，然后放入豆腐块轻轻推两下，待汤沸后，装入汤碗即成。

特　点

此菜色呈乳白，鱼肉和豆腐细嫩荤润，清鲜适口，富有营养。

九〇、葱烧酥鲫

原　料

活鲫鱼……………………………六条（约重二斤）

葱白……………………………………………四两

白糖……………………………………………五钱

绍酒……………………………………………一两

醋………………………………………………二两

酱油……………………………………………三钱

清盐……………………………………………………三分

味精……………………………………………………五分

湿淀粉…………………………………………………一钱

熟猪油……………………………一斤五两（约耗三两）

制　法

1．将鲫鱼去鳞、鳃、鳍，剖腹掏出内脏，洗净，在鱼背两侧各划一直刀后，放在盘里，用少量清水加盐泡成的盐水腌渍十分钟。

2．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，将腌好的鲫鱼沥干，与葱白一并下锅油炸。葱白炸至呈嫩黄色时捞起待用，鲫鱼约炸十五分钟起锅，滗去油。炒锅移在小火上，加入白糖、醋、绍酒、酱油、过油葱白及沸水七两，约烧二十分钟，先将汤汁滗下待用，再把葱白、鲫鱼装入扣碗，上笼屉用旺火蒸一小时取出。

3．将蒸好的鲫鱼复扣于汤盘。炒锅放在旺火上烧热，倒入烧鱼原汤煮沸，加入味精调匀，用湿淀粉调稀勾芡，淋于鲫鱼上即成。

特　点

此菜色泽嫩黄，鲫鱼肉、骨均酥烂，香浓鲜美，开胃爽口。

九一、鸡汤川海蚌*

原　料

* 海蚌：海蚌产于福建省长乐县漳港淡咸水交汇处，世界上只有意大利也有这种珍品，壳含紫色或带点白色，肉质鲜嫩。

鲜海蚌肉……………………………………八两

净鸡肉………………………………………一斤

猪瘦肉………………………………二两五钱

白酱油………………………………………五钱

绍酒…………………………………………五钱

味精…………………………………………一钱

制　法

1．将每只蚌肉切成片，蚌裙切开，与蚌纽一并洗净。

2．将鸡肉切成四块，猪瘦肉切成薄片，一并盛在小盆中，加入清水一斤，上笼屉用旺火蒸两小时取出，拣去鸡肉块、猪瘦肉片（留作他用），取鸡汤用净纱布过滤待用。

3．将蚌尖、蚌裙、蚌纽盛在漏勺内，放入沸水锅氽一下（只宜氽至五成熟）取出，剔净蚌膜，装在碗中，加入绍酒抓匀，腌渍后，倒入漏勺沥干酒汁。再将蚌裙、蚌纽放入汤碗，上面铺上蚌尖，然后将滤过的鸡汤下锅煮沸，加入白酱油、味精调匀，徐徐淋在蚌肉上即成。

特　点

此菜色白透明，质地脆嫩，清甜味鲜，富有营养，宜做成即食。

九二、粟米煨海蚌

原　料

海蚌肉………………………………………八两

罐头粟米……………………………………三两

面粉……………………………………………………三钱
精盐……………………………………………………一分
味精……………………………………………………一钱
绍酒……………………………………………………三钱
奶汤④…………………………………………………五两
熟猪油…………………………………………………一两

制　法

1．将每只蚌肉切成片，蚌裙切开，与蚌纽一并洗净，盛在漏勺内，放入沸水锅中汆一下（只宜汆至五成熟），捞起沥干，剔净蚌膜。蚌裙、蚌纽加绍酒抓匀，放在汤盘里，上面铺上蚌尖。

2．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧热，放入面粉研成乳白色时，加入奶汤、精盐、味精调匀，煮沸，倒进粟米搅匀至汁粘，浇在海蚌肉上即成。

特　点

此菜色泽乳白，质软而脆，清鲜爽口。

九三、糟 汁 川 海 蚌

原　料

海蚌肉…………………………………………………八两
红糟⑧…………………………………………………五钱
姜末……………………………………………………五分
白糖……………………………………………………二钱
绍酒……………………………………………………一两

白酱油……………………………………………五钱
味精………………………………………………一钱
鸡汤………………………………………………二斤
熟猪油……………………………………………一两

制　法

1．将每只蚌肉切成片，蚌裙切开，与蚌纽一并洗净，盛在漏勺内，放入沸水锅中汆一下（只宜汆至五成熟），取出沥干，剔净蚌膜，放在碗里，加入绍酒（三钱）抓匀后，滗去酒汁。

2．炒锅放在微火上，舀入熟猪油烧热，先放入姜末、红糟煸出香味，再加入绍酒（七钱）、白酱油、味精、白糖、鸡汤，煮至汤汁约剩一斤多时，将红糟汤汁慢慢倒入铺好净纱布的汤碗中滤去杂质，然后把净糟汁徐徐浇在蚌肉上即成。

特　点

此菜色呈粉红，肉脆嫩，糟香浓郁，味醇美，具有福州地方风味。

九四、白炒鲜干贝

原　料

鲜干贝……………………………………………八两
净冬笋…………………………………………一两五钱
水发香菇…………………………………………二钱
蒜末………………………………………………二钱

葱白……………………………………………………………一钱

白糖……………………………………………………………一分

精盐……………………………………………………………一分

味精……………………………………………………………一分

绍酒……………………………………………………………二钱

湿淀粉…………………………………………………………二钱

高汤④ ………………………………………………………五钱

芝麻油…………………………………………………………一分

熟猪油…………………………………………………………五钱

制　法

1．用刀尖插进鲜干贝的贝口，撬开外壳，取出干贝肉，剔去贝裙、贝肚，洗净。将贝肉切成薄片，放入沸水锅中汆一下，捞起放在碗中，加入绍酒（一钱）抓匀，稍腌，沥干酒汁。冬笋切一寸长、六分宽的片。香菇切爿。葱白切马蹄片。将高汤、精盐、味精、白糖、绍酒（一钱）、蒜末、葱片、湿淀粉拌匀成调料。

2．炒锅放在旺火上，舀入熟猪油烧到五成热时，倒入拌好的调料，放入香菇爿、冬笋片煮至汁粘时，再倒入干贝片，快速翻炒几下，装盘，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色泽洁白，细嫩清脆，甜爽芳香。

九五、炒 西 施 舌

原　料

净西施舌* ……………………………………一斤

净冬笋……………………………………………三钱

芥菜叶柄…………………………………………四钱

水发香菇…………………………………………三钱

葱白………………………………………………二钱

白酱油……………………………………………三钱

白糖………………………………………………一钱

绍酒………………………………………………二钱

味精………………………………………………一钱

湿淀粉……………………………………………二钱

鸡汤………………………………………………一两

芝麻油……………………………………………一钱

熟猪油……………………………………………八钱

制　法

1. 将每只西施舌肉用刀尖片成连接着的两片，裙破开，与纽一并去沙，洗净。芥菜叶柄洗净，切成边长六分的菱形片。每个香菇切成三片。冬笋切成六分长、四分宽的薄片。葱白切马蹄片。将味精、白酱油、白糖、绍酒、鸡汤、湿淀粉拌匀，调成卤汁。

2. 将西施舌肉放入六成热的温水锅中汆一下，捞起沥干。炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（五钱）烧热，放入冬笋片、葱片、芥菜片、香菇片，颠炒几下，装进盘中垫底。

---

* 西施舌：这是一种海生动物，壳长约五寸，体细长，略带椭圆形，壳石呈暗褐色，肉呈白色，水管长，掌伸出壳外，形如舌状，故称“西施舌”。肉脆嫩，味清鲜，富有营养。

3．炒锅放在中火上，舀入熟猪油（三钱）烧热，倒入卤汁烧粘，放进汆好的西施舌肉，颠炒几下，迅速起锅装在冬笋等料上，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜呈白色，清鲜脆嫩，宜炒成即食。

九六、淡糟炒鲜竹蛏

原　料

鲜竹蛏……………………………………一斤五两
红糟⑧……………………………………三钱
净冬笋……………………………………一两五钱
水发香菇…………………………………二钱
葱白………………………………………二钱
蒜瓣………………………………………三分
姜…………………………………………二分
白酱油……………………………………三钱
味精………………………………………六分
绍酒………………………………………四钱
白糖………………………………………二钱
高汤④……………………………………一两
湿淀粉……………………………………二钱
芝麻油……………………………………一钱
熟猪油…………………………五两（约耗五钱）

制　法

1．用刀顺鲜竹蛏背脊割一刀，去壳取肉，剔去肚、线、膜，每只均用刀从中间片成连接着的两爿，去脚、裙，洗净泥沙。冬笋切成六分长、四分宽的薄片。香菇切爿。葱白切马蹄片。蒜瓣、姜均切成米粒状。

2．将剥净的竹蛏肉放入沸水锅中汆一下，捞入碗里，用绍酒（二钱）抓匀，稍腌。将高汤、味精、葱片、白糖、白酱油、湿淀粉拌匀，调成卤汁。

3．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，下冬笋片，炸一分钟，倒进漏勺沥去油。炒锅留余油（三钱），放在旺火上烧热，先将蒜、姜下锅稍煸，再加入红糟、绍酒（二钱）煸炒一下，然后放入香菇、冬笋，用卤汁勾芡至汁粘时，将氽好的竹蛏肉放入，颠炒几下，装入盘中，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色淡红，细嫩清脆，糟味醇香，味道鲜美，具有福州地方风味。

九七、含　笑　香　螺

原　料

香螺肉……………………………………八两
馄饨（扁食）…………………………十二个
葱白……………………………………二钱
水发香菇………………………………四钱
番茄酱…………………………………一两

白糖……………………………………………………一钱
酱油……………………………………………………三钱
味精……………………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………………二钱
猪骨汤…………………………………………………二两
芝麻油…………………………………………………一钱
熟猪油………………………………五两（约耗五钱）

制　法

1. 将香螺肉切去尾部，用刷子刷去黑污至白，洗净，片成薄片（越薄越好），放入温水锅中氽一下，捞起。葱白切马蹄片。香菇切薄片。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，将馄饨下锅炸酥，倒进漏勺沥去油，装盘垫底。炒锅留余油（二钱），放在旺火上烧热，放入葱片、香菇片、番茄酱、酱油、白糖、味精、骨汤，推勾煮沸，用湿淀粉勾芡至汁粘时，放入氽好的香螺肉片，颠炒几下，装在过油馄饨上，再淋上芝麻油即成。

特　点

此菜呈淡红色，酥脆可口，味道鲜美，佐酒甚宜。

九八、淡糟炒响螺片

原　料

净响螺肉………………………………………………八两
红槽⑧…………………………………………………三钱

净冬笋……………………………………一两五钱
水发香菇……………………………………三个
葱白…………………………………………二钱
姜……………………………………………一分
蒜瓣…………………………………………一钱
味精…………………………………………一分
白酱油………………………………………三钱
白糖…………………………………………二钱
绍酒…………………………………………四钱
湿淀粉………………………………………一钱
高汤④ ………………………………………一两
芝麻油………………………………………一钱
熟猪油………………………………………一两

制　法

1. 将响螺肉片成薄片（越薄越好），放入沸水锅中氽一下，捞起沥干，放在碗里，加入绍酒（二钱）抓匀，腌渍。冬笋切成八分长、五分宽的薄片，放入沸水锅中氽一下取出。香菇切片。葱白切马蹄片。蒜瓣、姜均切成米粒状。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧热，先将蒜、姜、红糟下锅，煸出香味后，再加入香菇片、冬笋片、高汤、绍酒（二钱）、味精、白酱油、白糖、葱片调匀，煮沸，用湿淀粉勾芡后，倒进氽好的响螺肉片，颠翻两下，装进腰盘，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色泽浅红，质地脆嫩，糟香味美，具有福州地方风

味。

九九、五香烧响螺

原　料

大海螺……………………………一只（约重三斤）

熟火腿片……………………………………一两

番茄片………………………………一两五钱

香菜……………………………………………五钱

萝卜酸⑤……………………………………二两

胡椒粉………………………………………二分

花椒……………………………………………一分

陈皮……………………………………………一分

八角………………………………………一分五厘

小茴香………………………………………一分

绍酒……………………………………………一两

白糖……………………………………………二钱

酱油……………………………………………二钱

味精……………………………………………一钱

芝麻油………………………………………二分

制　法

1．将大海螺刷洗干净，在其厣口上放上花椒、陈皮、八角、小茴香、绍酒、白糖、酱油、味精，调匀，腌渍半小时，使汁味慢慢渗入螺肉，然后去掉各料。

2．在木炭炉中烧微火，将腌好的大海螺放于火上烧

烤，并不断徐徐转动螺身，使之各部位烧匀烤透，约烧烤半小时至螺肉收缩、螺厣脱离时即熟。抽出螺肉去掉头部污物，切去肠尾，切成薄片装入盘中，上铺火腿片。香菜择洗干净，与番茄片、萝卜酸分别饰配盘边，再撒上胡椒粉、淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色泽洁白，香脆淡爽，风味独特，吃时佐以各色酱料，味更佳。

一〇〇、花椒炒螺球

原　料

海螺……………………………………三斤
熟火腿片………………………………五钱
水发香菇………………………………三钱
净冬笋…………………………………三两
鸭蛋……………………………………一个
葱段……………………………………一两
蒜末……………………………………二分
姜末……………………………………二分
花椒粉…………………………………二分
香菜……………………………………二两
胡椒粉…………………………………二分
绍酒……………………………………五钱
白酱油…………………………………二钱

味精……………………………………………………二钱
湿淀粉………………………………………………一两五钱
猪骨汤………………………………………………四两
芝麻油………………………………………………二分
熟猪油……………………………一斤五两（约耗二两）

制　法

1. 用铁锤将海螺敲破，取出螺肉，去掉靥和肠尾，放入清水中用刷子刷去泥沙、粘物，漂洗至洁白后，切成二分厚、约八分长的四方形片，分别剞上十字格花刀，放在碗里，加入酱油（五分）、味精（五分）、鸭蛋（取清）、湿淀粉（五钱）抓匀，腌两分钟。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，将腌好的螺片下锅拨散，油炸一分钟，待螺片缩卷成球状时，倒进漏勺沥去油。冬笋、香菇均切成同螺片大的片，香菜择洗干净。

3. 炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（一两）烧热，先将蒜末、姜末、花椒粉下锅，煸出香味，再放入冬笋、香菇片和葱段，煸炒两分钟，然后倒入骨汤煮沸，加入酱油（一钱五分）、味精（一钱五分）、绍酒调匀，用湿淀粉（一两）调稀勾芡。最后，将过油螺球放入，翻炒一分钟，装盘，面上放火腿片，香菜饰配盘边，再撒上胡椒粉，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色形俱佳，螺球脆嫩香甜，滑爽可口，别有风味。

一〇一、鸡 茸 蛎 糊

原　料

鲜海蛎[21]肉……………………………………一斤

鸡脯肉………………………………………一两五钱

猪肥膘肉………………………………………五钱

鸡蛋…………………………………………四个

姜末…………………………………………一分

葱末…………………………………………一钱

熟火腿末………………………………………一钱

茶食[22]………………………………………二两

面粉…………………………………………三钱

白酱油………………………………………一钱

味精…………………………………………八分

湿淀粉………………………………………五钱

鸡汤…………………………………………一两

芝麻油………………………………………一分

熟猪油……………………………五两（约耗二两）

制　法

1．将海蛎肉拣洗干净，沥干水，倒在砧板上切碎。鸡脯肉、猪肥膘肉分别用刀背剁成茸泥，放在汤碗中，加入鸡汤、海蛎肉、味精、白酱油、湿淀粉搅拌。鸡蛋磕开，取清，打散，与以上各料拌匀成鸡茸蛎糊。

2．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，将茶食

下锅炸酥，倒进漏勺沥去油，装入盘中垫底。炒锅留余油（一两），放在旺火上烧热，先将姜末、葱末下锅煸香，再放入面粉研至乳白色时，随即把拌好的鸡茸蛎糊倒入，搅匀后，边倾边搅浇在过油茶食上，然后撒上火腿末，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色白，嫩滑味荤，爽口开胃，老幼皆宜。

一〇二、软　煎　海　蛎

原　料

鲜海蛎[21]肉……一斤
膏蟳（雌蟳）……一只（约重五两）
鸭蛋……四个
猪五花肉（去皮）……一两
面粉……五钱
水发香菇……三钱
葱末……五钱
蒜末……一钱
姜末……一钱
绍酒……三钱
精盐……五分
味精……三分
芝麻油……五分
熟猪油……三两

制　法

1．将海蛎肉拣洗干净，放入沸水锅中氽至五成熟捞起，沥干水。膏蟳洗净，蒸熟，待凉后剥壳，去盖，取蟳肉切细丁，蟳黄切粗丁。

2．鸭蛋磕开，打散，加入面粉拌成蛋面浆，再放入蟳肉、蟳黄拌匀。香菇、猪五花肉均剁成泥。

3．炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（五钱）烧热，先将蒜、姜末下锅煸香，再放入葱末、香菇泥、猪五花肉泥、海蛎肉、精盐、绍酒、味精，翻炒至熟，先将炒汁滗下（待用），然后倒进拌好的蟳蛋浆里。

4．炒锅放在微火上，舀入熟猪油（一两五钱）烧到二成热时，将和成一碗的海蛎、蟳蛋浆轻轻拌匀后下锅，迅速拨成直径六寸、厚三分的圆片，煎三分钟时，将锅端起晃动几下，以免局部烧焦，五分钟时，将圆片翻面，并从四周注入熟猪油（一两），回锅再煎五分钟后，用滗下的炒汁加绍酒沿着圆片浇上一圈，晃动几下盛入大盘，再淋上芝麻油即成。

特　点

此菜黄、白相映，缀有红、黑、青色，软嫩柔糯，鲜美醇香，系佐酒佳肴。

一〇三、蟳肉烩锅巴

原　料

净蟳肉……………………………………………二两

薄锅巴[23]……………………………………………………二两

面粉……………………………………………………五钱

水发香菇………………………………………………三个

火腿肉…………………………………………………二钱

罐头青豆仁……………………………………………二两

白酱油…………………………………………………二钱

味精……………………………………………………一钱

绍酒……………………………………………………二钱

奶汤[4]…………………………………………………八两

熟猪油………………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 将蚌肉、香菇切小丁。火腿肉切小片。锅巴片去焦，用刀尖割成七分长的方片。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，将锅巴片下锅，炸至呈浅黄色时，倒进漏勺沥去油，放入大汤碗中。

3.炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（一两）烧热，放入面粉研成乳白色时，倒入奶汤，放入香菇丁、火腿片、青豆仁和蚌肉丁，加白酱油、味精、绍酒调匀，煮沸，装在中型汤碗里。

4. 将过油锅巴和蚌肉汤同时上桌，吃时将蚌肉汤冲入过油的热锅巴上，顿时发出"喳喳"声。

特　点

此菜制法别致，色呈乳白，蚌肉细腻软润，锅巴酥脆，醇香可口，宜做成即食。

一〇四、干 煸 蟳 腿

原　料

大蟳……………………………二只（约重一斤四两）

鸭蛋……………………………………………三个

面粉……………………………………………二两

葱末……………………………………………二钱

姜末……………………………………………一分

绍酒……………………………………………二钱

味精……………………………………………一钱

精盐……………………………………………五厘

熟猪油…………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 将大蟳洗净去盖，剔除脐、鳃，剁去蟳螯（留作他用），蟳脚去爪尖，留一寸长，每只蟳身切成六块，放在盆中，加入葱末、姜末、绍酒抓匀，腌渍二十分钟。

2. 鸭蛋磕开，打散后加入面粉、味精、精盐，调成蛋面糊。

3. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到六成热时，将腌好的蟳块挂匀蛋面糊后下锅，炸至呈金黄色，倒进漏勺沥去油，装入盘中，盘边可饰配番茄片、香菜等。

特　点

此菜色泽金黄，形似蟳腿，外香酥里软润，味道鲜美，为佐酒佳肴。

一〇五、八 宝 蚌 饭

原 料

鲜蚌……………………………………一斤五两
糯米……………………………………二两五钱
火腿肉……………………………………七钱
熟鸭肉……………………………………七钱
熟猪肚……………………………………七钱
虾干……………………………………三钱
水发香菇……………………………………七钱
花生……………………………………一两
净冬笋……………………………………一两
净鸭肫……………………………………一个
姜……………………………………一片
葱白……………………………………一钱
绍酒……………………………………一两二钱
白酱油……………………………………二钱
味精……………………………………一钱
鸡汤……………………………………一斤
熟猪油……………………………………七钱

制 法

1. 将糯米洗净，加适量清水蒸熟成糯米饭。花生去壳、衣，放入笼屉蒸烂取出。火腿肉、猪肚、鸭肉、鸭肫、香菇、冬笋均切成细丁。虾干洗净，放入沸水锅中氽一下，

捞起切成片，再上笼屉用旺火蒸十分钟取出。

2. 将糯米饭盛在盆里，放入花生仁、虾片、火腿、猪肚、鸭肉、鸭肫、香菇、冬笋等料，加入熟猪油、味精（三分）、绍酒，一并搅拌成八宝饭。

3. 将蚌用清水洗净，挖去脐，剥开蚌盖（留下待用），剔去鳃，去壳和小腿，切成十二片，排在八宝饭上，放上葱白、姜片，然后盖上蚌盖，上笼屉用旺火蒸熟取出，拣去葱白、姜片。鸡汤下锅煮沸，加入味精（七分）、白酱油调匀，浇在八宝蚌饭上即成。

特 点

此菜红、白相映，软润鲜美，醇香多味，别有风味。

一〇六、炸面包蚌塔

原 料

熟蚌肉……………………………………………四两
咸面包……………………………………………三个
猪腿肉（去皮）…………………………………二两
鸭蛋………………………………………………二个
水发香菇…………………………………………五钱
净荸荠……………………………………………二两
净冬笋……………………………………………二两
面粉………………………………………………二两
葱丝………………………………………………三钱
番茄片…………………………………………一两五钱

香菜……………………………………………………五钱
萝卜酸⑤……………………………………………二两
胡椒粉……………………………………………………二分
绍酒……………………………………………………五钱
白糖……………………………………………………二钱
精盐……………………………………………………二钱
味精……………………………………………………二钱
干淀粉……………………………………………一两五钱
熟猪油………………………一斤五两（约耗三两）

制　法

1. 猪腿肉、香菇、荸荠、冬笋均切成八分长的细丝。鸭蛋（一个）磕开，打散后，将以上丝料放入，再加肘肉、葱丝、精盐、味精、白糖、绍酒、胡椒粉、干淀粉，拌成绒料。

2. 咸面包去皮，每个切成四片，逐片用刀修整成圆片，排在砧板上。将拌好的绒料分成相等的十二份，分别在面包圆片上塑制成尖塔形。鸭蛋（一个）磕开，打散。将制好的面包肘塔逐个在塔尖部位蘸一下蛋液，再沾上一层面粉。

3. 炒锅放在微火上，下熟猪油烧到七成热时，将面包肘塔下锅炸十五分钟，待呈金黄色时捞起装盘，盘边分别饰配香菜、番茄片、萝卜酸即成。

特　点

此菜色泽金黄，形状似塔，皮酥里嫩，醇香别致，系佐酒佳肴。

一〇七、换衣脱锦蟳

原　料

鲜大红膏蟳……………………一只（约重一斤五两）

鲜虾肉……………………………………………二两

猪腿肉（去皮）…………………………………三两

鸭蛋………………………………………………三个

熟火腿末…………………………………………五钱

水发香菇…………………………………………五钱

净冬笋……………………………………………三两

葱丝………………………………………………一两

净胡萝卜…………………………………………二两

姜末………………………………………………二分

时鲜菜……………………………………………二两

绍酒………………………………………………一两

白糖………………………………………………二钱

白酱油…………………………………………三钱五分

胡椒粉……………………………………………二分

味精………………………………………………三钱

湿淀粉…………………………………………三两五钱

猪骨汤……………………………………………四两

芝麻油……………………………………………二分

制　法

1．将红膏蟳洗净蒸熟，待凉后剥开蟳盖，取出蟳肉和

蟳黄，取下蟳螯，用刀面轻轻拍裂外壳，剁下八只腿，削去蟳盖的边缘，洗净盖内粘物，晾干。鸭蛋磕开，打散。

2．将虾肉剁成泥，放在碗里，加入鸭蛋液（二个）、湿淀粉（一两）、胡椒粉（一分）、火腿末（二钱）、蟳黄、酱油（一钱）、味精（一钱），搅拌成虾绒，装入蟳盖内铺匀抹平，再上笼屉用旺火蒸十五分钟取出，待凉后，脱盖取出蟳盖形虾绒。

3．猪腿肉、胡萝卜、冬笋、香菇均切成约八分长的细丝，加上蟳肉、火腿末（三钱）、葱丝、姜末、绍酒、白糖、鸭蛋液（一个）、湿淀粉（一两五钱）、酱油（一钱）、味精（一钱），搅拌成蟳肉绒，再捏成八个蛋形的蟳肉丸。

4．在八只蟳腿上分别插上蟳肉丸一粒，以蛋形蟳肉丸当蟳身，集中装盘，按蟳形摆好，再装上蟳螯，蟳盖形虾绒盖在八粒蛋形蟳肉丸上成换衣脱锦蟳，上笼屉用旺火蒸十五分钟取出，盘边饰配炒熟的时鲜菜。

5．炒锅放在旺火上，倒入骨汤煮沸，加入酱油（一钱五分）、味精（一钱）调匀，用湿淀粉（一两）调稀勾芡，浇在换衣脱锦蟳上，再撒上胡椒粉（一分），淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色红，制作细致，形状新颖，柔嫩松软，鲜美香醇。

一〇八、油 焗 红 蟳

原 料

活红膏蟳……………………………二只（约重三斤）

猪网油……………………………二张（约重一斤）

姜块……………………………………………三钱

绍酒……………………………………………二两

醋………………………………………………三钱

花生油…………………………………………五钱

制 法

1．将少许高粱酒从活红蟳嘴中灌入，使其醉瘫后洗净盖壳及脚爪泥沙，每只均用猪网油裹好，再用细绳缚住扎牢。姜块去皮，取一钱切成丝。

2．炒锅放在中火上，舀入花生油烧到五成热时，将剩余姜块用刀面拍裂后，下锅煸约一分钟，待油温升至七成热时，将裹上猪网油的红蟳放入（蟳背靠锅底），泼入绍酒，加盖焗十分钟取出，解去细绳，拆去猪网油，剥开蟳盖，剔去鳃，挖去脐，每只切成八块，蟳螯用刀面拍裂，按全蟳状摆入盘中，姜丝饰配盘边，醋放小碟中，同时上桌。

特 点

此菜色泽红亮，用猪网油焗熟保持鲜度，其肉醇香甜美，气味特佳，是海鲜中的珍品。

一〇九、一品蚝抱蛎

原　料

蚝[24]……………………………………………………一斤
海蛎[21]肉……………………………………………五两
鸭蛋……………………………………………………四个
面粉……………………………………………………五钱
净冬笋…………………………………………………一两
水发香菇………………………………………………五钱
猪肥膘肉………………………………………………一两
葱白……………………………………………………一两
绍酒……………………………………………………三钱
白酱油…………………………………………………三钱
味精……………………………………………………一分
干淀粉…………………………………………………五钱
芝麻油…………………………………………………一钱
花生油…………………………………………………二两

制　法

1. 将蚝洗净，蒸熟，待凉后去壳，取肉。将海蛎肉拣洗干净，用温水稍泡后沥干。冬笋放入沸水锅中氽一下捞出，与猪肥膘肉、香菇、葱白均切成瓜子片。

2. 鸭蛋磕开，打散后，加入白酱油、味精、干淀粉、面粉、蚝肉、海蛎肉、猪肥膘肉、冬笋、香菇、葱白小片调拌均匀。

3. 炒锅放在旺火上，舀入花生油烧热，将拌好的蚝肉、海蛎肉等料下锅，用铁勺摊开成圆月形，不断晃动炒锅，翻匀两面，煎至呈金黄色时，淋入绍酒、芝麻油即成。

特　点

此菜色泽金黄，形似圆月，外香酥内软润，佐酒甚宜。

一一〇、桂花蚝肉

原　料

鲜膏蚝㉔（雌蚝）……………………………三斤
鸡蛋………………………………………………一斤
猪肥膘肉…………………………………………二两
净冬笋……………………………………………二两
净荸荠………………………………………一两五钱
葱白………………………………………………二两
香菜………………………………………………五钱
姜末………………………………………………二钱
醋…………………………………………………五钱
辣椒酱……………………………………………五钱
精盐………………………………………………五分
味精………………………………………………三分
熟猪油……………………………………………三两

制　法

1. 将膏蚝洗净，蒸熟，待凉后去壳，取出蚝肉和蚝黄（不要剔取得过于零碎，保持一定的纤维状）。

2. 将冬笋放入沸水锅中汆熟，捞出，与猪肥膘肉、荸荠、葱白均切成约一寸长的细丝。鸡蛋磕在大碗里，加入精盐、味精，打散后，将以上丝料及蚝肉、蚝黄一并和入，搅拌成蚝肉蛋浆。

3. 炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（一两五钱）烧到六成热时，先下姜末稍爆起味，再倒入拌好的蚝肉蛋浆，用炒勺轻轻摊开成片，煎一分钟，端起炒锅颠翻一下，使煎成的桂花状蚝蛋片腾空翻面，回锅后分次注入熟猪油（一两五钱），然后将蚝蛋片摊成数片，翻炒一分钟至熟，装入盘内。香菜择洗干净，饰配盘边，醋、辣椒酱分放小碟，同时上桌。

特　点

此菜黄、白两色交错，形似朵朵桂花，质地绵嫩爽口，味道鲜美醇厚。

一一一、蟹黄大白菜

原　料

大螃蟹……………………………………………一斤
白菜…………………………………………一斤五两
面粉……………………………………………五钱
绍酒……………………………………………三钱
味精……………………………………………一钱
精盐……………………………………………二钱
奶汤④ ……………………………………一斤二两
熟猪油…………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将螃蟹洗净，蒸熟，待凉后去壳，取出蟹黄（蟹肉留作他用）。白菜择洗干净，直切成四寸长、五分宽的块。

2. 炒锅放在微火上，下熟猪油烧到五成热时，放入白菜块过油两分钟，待柔软后将油滗去，冲入奶汤，用微火煨二十分钟，装入汤盘中。

3. 炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（一两）烧热，放入面粉研至乳白色时，将煨好的白菜块连汁倒入，加入精盐、味精调匀，稍烩片刻，先将白菜块捞入汤碗中，用筷子逐块理成条状，摆齐，再在锅内汤汁中加入蟹黄、绍酒略烩，倒在白菜上即成。

特　点

此菜色泽乳白缀黄，嫩软润滋，清甜鲜美，富有营养。

一一二、蟹　绒　糕

原　料

蟹肉……………………………………一两二钱
猪瘦肉…………………………………一两二钱
猪肥膘肉…………………………………七钱
鸭蛋……………………………………十一个
鲜虾肉……………………………………五钱
水发香菇…………………………………三钱
酱油………………………………………四钱
绍酒………………………………………二钱

精盐……………………………………二钱二分
味精……………………………………四钱一分
干淀粉……………………………………一两
肉清汤……………………………………八两

制　法

1. 将香菇、虾肉、猪瘦肉均切成细米粒状，放在碗里。鸭蛋（一个）磕开，打散，与蟹肉、酱油、绍酒、味精（二钱）同放入盛肉粒的碗里，搅拌成馅料。取一寸二分高、六寸见方的空心净铁盒一个，盒底用拖蘸过熟猪油的白纸垫上，放在盘内。

2. 将鸭蛋（十个）磕开，蛋黄和蛋清分放两处。先将蛋黄打散，然后将剁成泥的猪肥膘肉放进蛋黄液，再加入干淀粉（五钱）、精盐（五分）、味精（六分），搅拌成蛋黄肉粉浆，倒进铁盒，上笼屉用中火蒸约五分钟取出，稍凉后，撒入干淀粉（一钱）抹匀，并将拌好的馅料填入抹平，再在馅料表面撒匀干淀粉（一钱）。

3. 将鸭蛋清打散，加入干淀粉（三钱）、精盐（一钱）、味精（一钱），拌成蛋清粉浆，倒在铁盒馅料上，上笼屉用中火蒸约十分钟取出，待稍凉后，脱去铁盒和白纸成蟹绒糕，切成小块盛入汤碗中。

4. 炒锅放在旺火上，倒入肉清汤煮沸，加入精盐（七分）、味精（五分）调匀，浇在蟹绒糕块上即成。

特　点

此菜黄白两色交错，层次分明，柔软润滋，醇香甜美，清鲜爽口。

一一三、炒 蜇 血

原 料

水发海蜇血（蜇皮细嫩部分）……………一斤五两

葱白……………………………………………七钱

蒜末……………………………………………三钱

酱油……………………………………………八钱

醋………………………………………………八钱

白糖……………………………………………八钱

味精……………………………………………一钱

湿淀粉…………………………………………一两

芝麻油…………………………………………一分

熟猪油……………………………………一两五钱

制 法

1. 将水发海蜇血切成一寸五分长、一寸宽的块，放入沸水锅中氽一下，捞起沥干水。葱白切一寸长的段，与酱油、味精、白糖、醋、湿淀粉一并盛入小碗，调成卤汁。

2. 炒锅放在旺火上，舀入熟猪油烧热，先将蒜末下锅煸香，再倒入卤汁，放入蜇血块，迅速颠炒几下，淋上芝麻油即成。

特 点

此菜呈咖啡色，细韧清脆，酸甜爽口，别具风味，佐酒最宜。

一一四、爆 脆 蜇 皮

原 料

干海蜇皮……………………………………………一斤

水发香菇……………………………………………二两

冬笋片………………………………………………二两

葱段…………………………………………………五钱

酱油…………………………………………………二钱

桔汁…………………………………………………二钱

白糖…………………………………………………五钱

醋……………………………………………………三钱

味精…………………………………………………二分

湿淀粉………………………………………………四钱

猪骨汤………………………………………………三两

熟猪油……………………………………………一两五钱

制 法

1. 将干海蜇皮红膜撕去，洗掉杂质，切成二寸五分长、一寸宽的片，放入清水盆中浸泡一小时，去掉咸质后捞起，放入八成热水中氽一下捞出，捏出涩腥水分，晾干。

2. 炒锅放在中火上，舀入熟猪油（七钱）烧热，先将冬笋片、香菇下锅稍炒，再加入骨汤、酱油、白糖、味精调匀翻炒，用湿淀粉调稀勾芡，然后把蜇皮片倒入芡汁，加入桔汁、葱段、醋、熟猪油（八钱）快速拌匀（以免蜇皮出水）即成。

特　点

此菜嫩黄滑亮，清脆淡爽，甜酸适口，佐酒最宜。

一一五、红　烧　甲　鱼

原　料

甲鱼……………………………………二斤五两
猪里脊肉………………………………二两
水发香菇………………………………五钱
净冬笋…………………………………一两
姜………………………………………一片
蒜瓣……………………………………一两
葱白……………………………………五钱
酱油……………………………………七钱
味精……………………………………一钱
绍酒……………………………………三两
白糖……………………………………三钱
湿淀粉…………………………………二钱
猪骨汤…………………………………一斤
芝麻油…………………………………二分
花生油……………………一斤五两（约耗一两）

制　法

1、用钳子拔出甲鱼头，斩去，沥尽血。然后从腿下剖进，去壳膜及内脏，洗净，切成一寸见方的块，甲鱼裙放在一边。将猪里脊肉切成一寸见方的厚片，与甲鱼块同放在盆

里，加入酱油（二钱）、味精（三分）抓匀，腌渍两分钟。冬笋切成一寸长、六分宽、一分厚的片。蒜瓣去头、尾。葱白切寸段。

2．炒锅放在旺火上，下花生油烧到七成热时，将腌好的甲鱼块、猪里脊肉片以及蒜瓣、冬笋片下锅炸至六成熟，倒进漏勺沥去油。炒锅放在微火上，倒入骨汤，铺上竹箅，然后将过油的甲鱼肉块、猪里脊肉片、冬笋片、蒜瓣以及甲鱼裙、香菇、葱段、姜片排在竹箅上，加入酱油（五钱）、绍酒、味精（七分）、白糖、芝麻油，煨至烂熟时，拣去葱段、姜片、猪里脊肉片（留作他用），将甲鱼肉块等料装在汤盘里，锅中煨汁用湿淀粉勾芡成粘汁，浇在甲鱼肉块上即成。

特　点

此菜色呈酱红，肉烂味清甜，荤香醇美，营养丰富。

禽蛋菜类

一一六、红烧凤胎翅

原　料

肥嫩鸡……………………一只（约重一斤五两）

水发鱼翅⑯……………………………………一斤

猪五花肉……………………………………五两

葱结……………………………………………四钱

姜………………………………………………二片

酱油……………………………………………五钱

绍酒……………………………………………二两

味精……………………………………………一钱

湿淀粉…………………………………………五钱

鸡汤…………………………………………一斤五两

熟猪油………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 将鱼翅放在小盆里，加入绍酒（五钱）、葱结（二钱）、姜（一片），上笼屉用旺火蒸七成熟时取出，拣去葱、姜，滗去汁，鱼翅排在小竹箅上，再放进小盆里。猪五花肉切成两块，与葱结（二钱）、姜（一片）一并放在鱼翅上，然后加入鸡汤（一两）、绍酒（五钱），上笼屉用旺火再蒸两小时

取出，拣去葱、姜、猪肉（留作它用），滗去汤汁不用。

2. 将鸡宰杀，退毛，整鸡脱骨[15]后（骨另用），从鸡颈开口处将煨烂的鱼翅塞入鸡腹内，用线缝合切口，将鸡颈打个结。

3. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，将鸡下锅炸至呈金黄色时，倒进漏勺沥去油，放进汤碗中，加入绍酒（一两）、鸡汤（一斤四两）、酱油（一钱）盖严，上笼屉用旺火蒸两小时取出，放在汤盘上。

4. 炒锅放在中火上，倒入鸡汤，加味精、酱油（四钱）烧沸后，用湿淀粉勾成粘汁，浇在鸡上，盘边可饰配时鲜菜，上席时将鸡颈缝线拆去。

特　点

此菜色金黄，鸡肉滑嫩，翅软烂香醇，富于营养。

一一七、炸熘童子鸡

原　料

净鸡肉……………………………………八两
荸荠……………………………………一两五钱
蒜瓣……………………………………三瓣
葱白……………………………………一钱
白糖……………………………………三钱
绍酒……………………………………一两五钱
酱油……………………………………三钱五分
醋……………………………………三钱

味精……………………………………………………五分

干淀粉…………………………………………………三钱

湿淀粉…………………………………………………二钱

鸡汤……………………………………………………一两

芝麻油…………………………………………………五分

熟猪油…………………一斤五两（约耗一两五钱）

制　法

1．在鸡肉的皮面上剞一分宽的十字花刀，再切成八分长、七分宽的块。荸荠去皮洗净，大的切四块，小的切爿。葱切寸段。蒜瓣切细末。将鸡肉、荸荠一并放在盆中，加酱油（五分）、绍酒（二钱）腌渍五分钟，再加入干淀粉抓匀。用酱油（三钱）、绍酒（一两三钱）、鸡汤、味精、白糖、醋、葱段、蒜末、湿淀粉、芝麻油调拌成卤汁。

2．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，将鸡肉、荸荠下锅炸两分钟至呈深黄色时，滗去油。锅放回旺火上，倒入卤汁翻炒几下即成。

特　点

此菜呈深黄色，外酥香，内细嫩软润，酸甜爽口，佐酒甚宜。

一一八、醉　糟　鸡

原　料

净母鸡………………………一只（约重一斤五两）

白萝卜…………………………………………………八两

辣椒……………………………………………………一个
红糟⑧………………………………………………一两五钱
五香粉……………………………………………………二分
白糖………………………………………………一两五钱
绍酒………………………………………………二两五钱
高粱酒……………………………………………………一两
精盐………………………………………………………二钱
醋…………………………………………………………一两
味精………………………………………………一钱五分
鸡汤………………………………………………一两五钱

制　法

1．将鸡洗净，去脚爪，在膝部用刀稍拍一下，放入锅中，下清水三斤，用微火烧十分钟，不待水沸，将鸡翻个身再煮十分钟，待膝部露出腿骨时，捞起放凉。

2．将鸡身切成四块，留下鸡脚，鸡头劈爿，翅膀切成两段，放进小盆里，加入味精（六分）、精盐（一钱）、高粱酒调匀，密封腌渍一小时后，启盖，将鸡身翻个身再密封腌渍一小时，然后将味精（九分）、精盐（一钱）、白糖（七钱）、红糟、五香粉、绍酒、鸡汤混合搅匀，倒在鸡块上，浸一小时后，取出鸡块（取时拨开红糟浮沫，轻轻取出）放砧板上，切成八分长、四分宽的柳条片，排在盘中，拼上头、脚、翅膀，形似全鸡。

3．将白萝卜洗净，切成宽、高各五分的长条，在每条相对两面，一面剞上斜刀，另一面剞上横刀成蓑衣萝卜，放进盐水中浸十分钟，去苦汁后，洗净捏干，与辣椒（切丝）

同放在碗里，加入白糖（八钱)、醋调匀，腌渍二十分钟，取出捏干汁，放在鸡肉的两边即成。

特　点

此菜呈红、白两色，造型美观，软嫩荤厚，醇香鲜美，配上甜酸蓑衣萝卜，食之别有风味，是福州传统名菜。

一一九、灯　糟　鸡

原　料

净嫩鸡……………………一只（约重一斤五两）
红糟⑧……………………一两
葱白……………………二钱
姜片……………………一分
虾油⑨……………………五钱
白糖……………………三钱
绍酒……………………一两五钱
味精……………………一分
猪骨汤……………………一斤
芝麻油……………………一分
熟猪油……………………一两

制　法

1. 将鸡切去头、脚，从背部切开，再切成一寸五分见方的块。

2. 炒锅放在旺火上，舀入熟猪油烧到六成热时，放入红糟、姜片、白糖（二钱）煸炒，再放入鸡块炒几下，移锅

至中火上，放入葱白，加猪骨汤、白糖(一钱)、虾油、味精、绍酒，煨熟后，拣去姜、葱，淋上芝麻油，装入汤碗即成。

特　点

此菜色淡红，鸡肉嫩烂荤润，糟香馥郁，具有浓厚的地方传统风味。

一二〇、八　块　鸡

原　料

净母鸡……………………………一只（约重二斤）

姜…………………………………………………一片

葱白………………………………………………二钱

白酱油……………………………………………一两

绍酒………………………………………………三钱

花椒………………………………………………五粒

熟猪油…………………………一斤（约耗一两三钱）

制　法

1. 将鸡的头、颈、脚爪切去，鸡身切成八块（两腿、两翅及胸背），放在小盆里，加入白酱油、绍酒、花椒、葱白、姜片，浸渍一小时取出。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到九成热时，放入鸡块炸三分钟后，改用小火炸至皮呈浅黄色时，倒进漏勺沥去油。将鸡块排在盘中，盘边可饰配番茄片或酸萝卜。

特　点

此菜色呈浅黄，皮酥肉嫩，味香适口，风味别致。

一二一、葱段生煎鸡

原　料

净鸡肉……………………………………………八两
鸡蛋………………………………………………一个
葱白………………………………………………四两
绍酒………………………………………………四钱
胡椒粉……………………………………………二分
白酱油……………………………………………四钱
味精………………………………………………一钱
干淀粉……………………………………………三钱
奶汤④ ……………………………………………五两
芝麻油……………………………………………一钱
熟猪油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 将鸡肉切成一寸长，六分宽的片，放在小盆里。鸡蛋磕开，取清打散，与干淀粉同放进小盆抓匀。葱白切成二寸长的段。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，放入葱段炸至呈金黄色，倒进漏勺沥去油。锅中留余油（三钱），放在微火上，加入奶汤、绍酒、白酱油、味精煨十分钟，待汤剩一两左右时，再加入胡椒粉推匀，装入碗中。

3. 炒锅放在旺火上，舀入熟猪油烧到五成热时，将鸡片下锅，用筷子拨散，炸至色白时，提锅滗去油。将锅放回

旺火上，倒下煨汁和过油葱段，颠炒几下，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色呈淡黄，肉嫩荤润，葱香味鲜，佐酒甚宜。

一二二、香 露 全 鸡

原　料

肥嫩母鸡……………………………一只（约重二斤）

火腿片……………………………………………二片

水发香菇…………………………………………二个

丁香子……………………………………………五粒

高粱酒……………………………………………一两

精盐………………………………………………八分

味精………………………………………………五分

鸡汤……………………………………………一斤五两

制　法

将鸡宰杀，退毛，从背部剖开，掏出内脏，洗净，在背上横切三刀，放入炖钵里（鸡腹向上），铺上火腿片、香菇，加入精盐、味精、鸡汤。取小杯一只，杯里盛高粱酒、丁香子，仔细地放入钵里（不要弄翻），加盖，用一尺见方棉纸两张蘸湿封严，上笼屉用中火蒸两小时取出，去掉棉纸，取出钵内小杯即成。

特　点

此菜原味一点不漏，香醇鲜美，鸡肉软烂滑嫩，爽口不

腻。

一二三、烧广筒鸡

原　料

童鸡……………………………………一只（约重二斤）

熟火腿肉……………………………………一两五钱

叉烧肉㉕……………………………………二两

咸面包……………………………………二个

香菇……………………………………四个

绍酒……………………………………八钱

精盐……………………………………三分

味精……………………………………六分

熟猪油……………………………二斤（约耗二两五钱）

制　法

1. 将童鸡宰杀，退毛，从颈右边靠翅膀处开一小口，掏出内脏，剔净骨头，用清水淋洗干净，揩干水。将绍酒（五钱）、精盐（二分）、味精（五分）调成汁，在鸡腹内涂匀。

2. 咸面包去皮，每个均切六刀（不要切断）。火腿、叉烧肉分别切成四片。香菇去蒂，洗净，挤干水，用绍酒（三钱）、精盐（一分）、味精（一分）抓匀，稍腌。

3. 将切好的咸面包在每个切缝中分别夹上火腿、叉烧肉、香菇各一片，填入鸡腹（放置面包时，刀切的线条要顺着鸡的头、尾），鸡颈打个结，扣紧开口处。

4. 炒锅放在微火上，下熟猪油烧热，放入全鸡慢炸，不断翻动鸡身，使鸡各部位炸透至熟，待色呈金黄时用漏勺捞起，滗去油。将炸熟的鸡放在砧板上，剁下头颈、翅膀、脚、尾，鸡身切成两爿，分别再横切为二分厚片，叠在盘中，然后将鸡头、翅膀、脚排上，成全鸡状。

特　点

此菜色泽鲜艳，层次分明，外酥内嫩，鲜美味香，佐酒甚佳。

一二四、脆皮糯米鸡

原　料

肥嫩鸡……………………………一只（约重二斤）
糯米……………………………………………三两
熟猪肚尖………………………………………二两
猪瘦肉…………………………………………一两
熟火腿肉………………………………………五钱
水发虾米………………………………………五钱
水发香菇………………………………………五钱
净冬笋…………………………………………一两
葱结……………………………………………一钱
姜………………………………………………一片
番茄片………………………………………一两五钱
香菜……………………………………………三钱
萝卜酸⑤ ………………………………………一两

绍酒……………………………………………………三钱
白糖……………………………………………………二钱
饴糖……………………………………………………三钱
白酱油…………………………………………………四钱
醋………………………………………………………二钱
精盐……………………………………………………二钱
味精……………………………………………………三钱
干淀粉…………………………………………………八分
鸡清汤…………………………………………………四两
熟猪油………………………………三斤（约耗三两）

制　法

1. 将鸡宰杀，退毛，整鸡脱骨⑮后（骨胳、内脏留作它用），洗净，晾干。

2. 糯米放入清水中浸泡一小时，掏净，捞干，盛在盘里，上笼屉蒸熟，取出放凉。猪瘦肉切小丁，加入酱油（二钱）、干淀粉抓匀，放入用旺火烧至六成热的油锅中，过油半分钟捞起。猪肚尖、香菇、冬笋均切成小丁。火腿肉、虾米剁成末。将以上全部配料和蒸熟的糯米混合在一起，加入精盐、味精、绍酒（二钱）、白糖搅拌成馅料。

3. 将拌好的混合馅料从鸡颈切口处填入腹内，鸡颈打结扣紧开口处，放入沸水锅氽一下取出，盛于大碗中，加葱结、姜片、绍酒（一钱）、酱油（二钱）、鸡清汤，上笼屉用旺火蒸熟（不宜过烂，但也要达到筷子能戳进的烂度），取出晾干后，用饴糖、醋调成汁抹匀鸡身，稍过片刻，再抹一遍，放入盘内。

4. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，将蒸熟的糯米鸡下锅油炸，要不断翻动鸡身，稍炸片刻后改用微火慢炸，使鸡身全部炸透、肉馅熟、色泽接近金黄色时，改用旺火略炸，随即倒进漏勺沥去油，装入盘内，盘边饰配番茄片、香菜、萝卜酸即成。

特　点

此菜金黄油亮，鸡皮香甜酥脆，鸡肉细腻滑嫩，馅料柔糯淡爽，醇香多味。

一二五、煨　白　汁　鸡

原　料

肥嫩鸡肉……………………………………一斤五两
马铃薯………………………………………………一斤
面粉…………………………………………………五钱
鲜牛奶………………………………………………二两
绍酒…………………………………………………五钱
精盐…………………………………………………一钱
味精…………………………………………………三分
猪骨汤………………………………………………一斤
熟猪油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 将鸡肉大骨剔去，放入沸水锅中稍汆，去掉血水捞出，切成每块约八钱重的四方块。马铃薯去皮洗净，削成一寸长的小蛋形，下油锅炸熟，捞出。

2. 沙锅放在微火上，倒入骨汤、鸡肉，加入精盐、味精、绍酒，煨一小时至软烂，然后加入过油马铃薯，再煨十分钟。将鸡肉和马铃薯捞入扣碗，舀入煨汁少许，再上笼屉用旺火蒸十分钟取出，先将汤汁滗入沙锅，然后将鸡肉等扣入汤盘。

3. 炒锅放在微火上，舀入熟猪油（三钱）烧到四成热时，将锅端起，放入面粉迅速翻炒至熟，加入牛奶勾芡，再将沙锅中的全部煨汁倒入，调成白汁。炒锅放回旺火上，白汁煮沸后浇在鸡肉上即成。

特　点

此菜色泽乳白，鸡肉细腻滑烂，甘美可口，有浓郁的奶香。

一二六、生蒸太极鸡

原　料

净鸡肉……六两
火腿末……一两
鸭蛋……二个
水发香菇……五钱
净冬笋……一两五钱
青豆仁……二十粒
胡椒粉……三分
绍酒……二钱
白糖……一钱
白酱油……三钱

味精……………………………………………………三钱

湿淀粉…………………………………………………一两

鸡清汤…………………………………………………三两

芝麻油…………………………………………………二钱

熟猪油…………………………………………………一两

制　法

1. 将鸡肉、香菇、冬笋均切成一寸长、一分五厘厚的粗丝，一并盛在碗里，加入白糖、绍酒、酱油（一钱五分）、味精（二钱）、胡椒粉（二分）、湿淀粉（五钱）。鸭蛋磕开，取清(蛋黄留用)打散，搅拌成绒料。取干净小圆碟十只，用熟猪油抹匀，再将拌好的绒料分别装满碟面抹平。

2. 将鸭蛋黄煮熟，捣成末，分别装入碟内绒料的右半边上，理成"S"形。火腿末分别装入碟内"S"形的左半边上，蛋黄末和火腿末构成的"S"形对角分别安上青豆仁一粒，上笼屉用旺火蒸十分钟取出，待凉后离碟装盘成太极鸡。

3. 炒锅放在旺火上，倒入鸡清汤煮沸，调入酱油（一钱五分）、味精（一钱），用湿淀粉（五钱）调稀勾成薄芡，浇在太极鸡上，再撒上胡椒粉（一分），淋上芝麻油即成。

特　点

此菜红、黄、绿三色构成太极图形，精致美观，质地软嫩细腻，鲜美清香。

一二七、芝麻酱㸆*鸡

原　料

肥嫩鸡……………………………………一只（约重一斤）
芝麻酱…………………………………………………一两
花生酱…………………………………………………二两
水发香菇………………………………………………五钱
净冬笋…………………………………………………三两
姜末……………………………………………………二钱
花椒粉…………………………………………………二分
绍酒……………………………………………………一两
白糖……………………………………………………二钱
酱油……………………………………………………四钱
味精……………………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………………三钱
猪骨汤…………………………………………………二斤
熟猪油……………………………一斤五两（约耗三两）

制　法

1. 将鸡宰杀，退毛，去内脏，剔除大骨，洗净，放入沸水锅中汆一下，去掉血水，捞出沥干。冬笋切角块。

2. 沙锅放在中火上，倒入骨汤，加入芝麻酱、花生酱、酱油、味精、绍酒、白糖、花椒粉、姜末调匀，然后放入鸡和香菇、冬笋块煨半小时，将沙锅移在微火上再煨半小时（八成烂即可），汤汁滗入大碗中。

3. 先将冬笋块取出铺在盘底，再取出鸡剁下头颈、翅膀、脚，按全鸡形摆入盘内，鸡身剖成两爿，分别切成一寸

---

* 煨：音窩，用小火慢慢煮的意思。

长、五分宽的鸡块装在盘中，取出香菇铺在鸡块上。

4. 炒锅放在旺火上烧热，倒入煨鸡原汤煮沸，用湿淀粉调稀勾芡，浇在鸡块上即成。

特　点

此菜色泽深黄缀黑，美观大方，鸡肉软嫩甘美，芡汁稠浓甜润，醇香四溢，鲜爽可口。

一二八、炸 酥 梨 鸡

原　料

童鸡肉……………………………………………三两
鲜虾肉……………………………………………二两
猪肥肉…………………………………………一两五钱
鸡蛋………………………………………………二个
净冬笋……………………………………………一两
净荸荠…………………………………………一两五钱
葱丁………………………………………………五钱
韭菜……………………………………………二十根
白糖………………………………………………三分
酱油………………………………………………三钱
精盐………………………………………………一钱
味精………………………………………………三分
玻璃纸（五寸见方）……………………………二十张
干淀粉……………………………………………五钱
花生油………………………三斤（约耗一两八钱）

制　法

1．将鸡肉、猪肥肉、虾肉、荸荠、冬笋分别剁成米粒状。鸡蛋磕开，打散，与葱丁、酱油、味精、白糖、精盐、干淀粉混入鸡肉等料，搅拌成鸡肉绒料。

2．将玻璃纸洗净揩干。韭菜用沸水泡软，沥干水。把拌好的鸡肉绒料分成等量的二十份，分别放在玻璃纸上，包成梨状，各用韭菜一根捆好成“梨鸡”。

3．炒锅放在微火上，下花生油烧到四成热时，将“梨鸡”下锅炸六分钟后，改用旺火稍炸催熟，倒进漏勺沥去油，盛入腰盘即成。

特　点

此菜色形似梨，香脆而鲜嫩，甜美多味。吃时解开韭菜和玻璃纸。

一二九、金星拌月鸡

原　料

熟鸡脯肉……………………………………三两
鲜虾肉………………………………………二两
鲜鸭蛋………………………………………四个
熟火腿肉……………………………………一两
净黄瓜（带皮）……………………………二两
水发香菇……………………………………八个
净荸荠………………………………………二两
番茄………………………………………一两五钱

胡椒粉……………………………………一分

精盐……………………………………四分

味精……………………………………四分

湿淀粉……………………………………五钱

猪骨汤……………………………………三两

熟鸡油……………………………………二钱

制　法

1. 番茄去蒂，洗净，放入沸水锅稍氽取出，在凉开水中泡五分钟取出，去皮，切成月牙形，铺入圆盘底。

2. 熟鸡脯肉切成一寸长、五分宽的薄片，装入圆盘的一端，摆成月牙形。火腿切薄片，稍叠鸡肉片也摆成月牙形。香菇放入沸水锅中氽约十分钟，取出挤干水分，稍叠于火腿上，构成一个大月牙形。

3. 将鸭蛋煮熟，放入凉水中稍浸，待凉后去壳，用刀将两端稍切平成腰鼓状，然后用五分宽的薄竹片从蛋中齿形穿凿至蛋黄一周，翻开成两爿，取出蛋黄，留下星形蛋白八个（如图）。

4. 虾肉、荸荠均剁成泥，加上取下的蛋黄，与精盐（二分）、味精（一分）、胡椒粉搅拌成馅料，分别填入星形蛋白里。

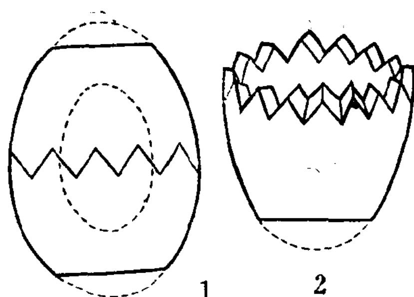
5. 将装好馅料的星形蛋白盛入圆盘另一端。黄瓜用凉开水洗净，切成八片，围绕星形蛋白摆成半弧形，上笼屉用旺火蒸十分钟取出。

6. 炒锅放在旺火上，倒入猪骨汤煮沸，加入精盐（二分）、味精（三分），用湿淀粉调稀勾芡，浇入盘中各料上，再

淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜颜色艳丽，形似金星拌月，质地细嫩，新鲜爽口，别有风味。



一三〇、油爆脆皮鸡

原　料

肥嫩母鸡……………………………一只（重二斤以上）

葱结……………………………………………五两

饴糖……………………………………………四两

花椒盐…………………………………………四钱

精盐……………………………………………一钱

芝麻油…………………………………………一两

熟猪油…………………………一斤五两(约耗二两)

制　法

1. 将鸡宰杀，退毛，由翅膀下直切开一寸长的小口，掏出内脏，洗净，戳破鸡眼珠（防止下油锅时发爆），剔去胸骨，然后将葱结填入鸡腹，并用花椒盐在腹内敷匀，开口处用针线缝合，放入沸水锅稍氽取出，吊起晾干。

2. 炒锅放在微火上，倒进清水一斤，加入饴糖、精盐搅匀，煮化成饴糖液（不必煮沸），然后放入晾干的鸡，不

断翻滚，十分钟后，使鸡皮渗透饴糖液，捞起，鸡头向上吊在有三成热度以上的炉火旁烘干，并用细小竹管插入鸡的肛门处，使鸡腹内水分顺着竹管小口沥去。

3．炒锅放在微火上，下熟猪油烧到七成热时，将烘干的鸡下锅翻转慢炸约十五分钟至熟，捞进漏勺沥去油。

4．将过油鸡用芝麻油抹匀，稍晾片刻，先拆去缝线，再将全身皮剥下，切成一寸见方的片，剁下头颈、翅膀、尾、脚爪，鸡颈切成六块，鸡身剖成两爿（拣去葱结），分别切成大薄片，叠放盘中，上面盖上鸡皮片，头、颈、翅膀、脚爪、尾按全鸡样式摆好即成。

特　点

此菜色泽金黄，鸡皮香甜酥脆，肉质细嫩鲜美，味道醇香浓郁，为佐酒佳肴。

一三一、白斩河田鸡

原　料

河田鸡* ……………………一只(约重三斤五两)
葱白……………………………………一两
姜……………………………………二两
精盐……………………………………三钱
味精……………………………………一钱

---

* 河田鸡：鸡的一种，起源于福建省长汀县河田乡（现河田公社游坊大队韩坊哩），至今已有百余年历史，鸡的肉质好。

芝麻油……………………………………………一钱

花生油……………………………………………一两

制　法

1. 将鸡宰杀，退毛（要求脱毛干净，鸡皮完整无损），在肛门下端用剪刀往上剪开一寸五分长的小口，取出内脏后，洗净，沥干水。

2. 将葱白、姜剁成泥，与花生油、精盐、味精一并下锅炒成浆汁，捞起盛入碗中。

3. 将鸡盛于盆中，上笼屉用旺火蒸三十分钟取出，滗去血水蒸汁后，再上笼屉蒸一小时（蒸至鸡翅下垂并合拢于胸边即熟）取出，待凉后将鸡头、颈、翅、尾、脚爪剁去（留作他用），鸡肉切成约一寸长、三分宽的块装在盘里，然后浇匀葱姜油盐浆汁，再淋上芝麻油即成。

特　点

此菜系凉菜，鸡肉柔嫩细腻，鲜美醇香，淡爽可口，为佐酒佳肴。

一三二、炸　龙　凤　腿

原　料

净鸡肉……………………………………………四两

虾仁……………………………………………四两

火腿肉……………………………………………五钱

荸荠……………………………………………五两

葱白……………………………………………五钱

鸡蛋……………………………………………………三个

水发香菇…………………………………………………五钱

鸡脚骨………………………………………………十二根

猪网油……………………………………………………一张

咖喱粉……………………………………………………一分

面粉…………………………………………………一两五钱

胡椒粉……………………………………………………五厘

白酱油……………………………………………………五钱

绍酒………………………………………………………三钱

味精………………………………………………………一钱

熟猪油……………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将鸡肉、虾仁剁成细末。荸荠去皮，洗净，捣成细末，捏干汁。香菇、火腿肉切成米粒状。葱切成珠状。将以上各料一并放入盆里，磕进鸡蛋（一个），加入白酱油、味精、绍酒、胡椒粉、咖喱粉搅拌成馅料，分成十二份。鸡蛋（二个）磕开，打散，与面粉一起搅拌成蛋面糊。

2. 将猪网油切成三寸见方的片十二片。分别抹匀蛋面糊，放上馅料一份，插进鸡脚一根，然后卷成鸡腿状，即“龙凤腿”生坯。

3. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，将“龙凤腿”生坯逐个下锅炸至呈金黄色时，倒进漏勺沥去油，排在盘中，盘边可饰配番茄片、酸萝卜丝。

特　点

此菜色金黄，形似鸡腿，皮酥香，内荤润，佐酒甚宜。

一三三、鸡茸金丝笋

原　料

净鸡脯肉……………………………………二两五钱
净冬笋……………………………………………三两
猪肥膘肉…………………………………………五钱
鸡蛋………………………………………………四个
熟火腿……………………………………………五钱
精盐………………………………………………三分
味精………………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………………二钱
鸡汤………………………………………………五两
熟猪油……………………………一斤（约耗二两五钱）

制　法

1.将冬笋切成一寸五分长的段，再切成细丝（细如金丝）。鸡脯肉和肥膘肉用刀背剁成茸。鸡蛋磕开，打散，加入精盐、味精、湿淀粉搅匀后，将鸡、肉茸放入，再搅拌均匀成鸡茸糊。火腿肉切成米粒状。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，将金丝笋下锅炸一分钟，倒进漏勺沥去油后，用沸水冲去油腻，与鸡汤一并下锅，用微火煨二十分钟至鸡汤全部被金丝笋吸收，装入鸡茸糊碗中拌匀。

3. 炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（二两）烧至八成热时，倒下拌匀的冬笋鸡茸糊（此时火越旺越好），炒三分

钟，装进盘中，撒上火腿即成。

特　点

此菜制作细致，色泽金黄，肉茸松软，笋嫩脆，鲜润爽口，别具风味，是福州市地方名菜。

一三四、鸡　茸　豆　苗

原　料

鸡脯肉……………………………………………二两

净豆苗……………………………………………六两

猪肥膘肉…………………………………………五钱

鸭蛋………………………………………………二个

熟火腿末…………………………………………二钱

面粉………………………………………………四钱

绍酒………………………………………………三钱

精盐………………………………………………三分

味精………………………………………………一钱

奶汤④ ……………………………………………一斤

熟猪油……………………………………………一两

制　法

1. 炒锅放在中火上，舀入熟猪油（五钱），烧热后，下豆苗，加入绍酒炒香，捞起，再放入沸水锅中氽透，捞起沥干。鸡脯肉、肥膘肉切片后，一并剁成茸放在碗中。鸭蛋磕开，取清打散，与少许水搅匀，再加入鸡、肉茸中搅匀。

2，炒锅放在旺火上，下熟猪油（六钱），放入面粉研至

乳白色时，倒下奶汤，加入味精、精盐搅匀，煮沸，将鸡肉茸徐徐倾入锅中，边倾边用筷子搅至现出花茸时，放入熟豆苗拌匀，撒上火腿末，倒进汤碗即成。

特　点

此菜颜色美观,素中带荤,茸嫩苗脆,清鲜爽口,富有营养。

一三五、葱 烧 鸡 脯

原　料

净鸡脯肉……………………………………一斤二两
葱白……………………………………………五两
白糖……………………………………………三钱
酱油……………………………………………七钱
绍酒……………………………………………五钱
味精……………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………二钱
猪骨汤…………………………………………五两
芝麻油…………………………………………一分
熟猪油…………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将净鸡脯肉切二寸长、一寸六分宽的长方形块十二块，用酱油（三钱）抓匀，腌两分钟取出。葱切二寸长的段。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，放入葱段炸至呈金黄色时，将鸡脯肉下锅，也炸至呈金黄色，然后

倒进漏勺沥去油。炒锅留余油(三钱)，放在旺火上，加入骨汤、酱油（四钱)、绍酒、白糖、味精搅匀，放入葱段、鸡脯肉，改用微火煨至汁粘时，用湿淀粉勾芡，装进汤盘，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色呈金黄，嫩软滑爽，葱香馥郁，佐酒甚宜。

一三六、芥　辣　鸡　丝

原　料

肥嫩母鸡……………………………一只（约重二斤）
鸡蛋……………………………………二个
芥末……………………………………五分
炼乳……………………………………一两
番茄片…………………………………一两五钱
姜片……………………………………二片
荞头……………………………………二两
白糖……………………………………五钱
绍酒……………………………………三钱
酱油……………………………………二钱
精盐……………………………………三分
味精……………………………………三分

制　法

1. 将母鸡宰杀，退毛，去内脏，剁去头、颈、翅膀、脚爪，洗净后，抹上精盐，放在碗里，加姜片，上笼屉用旺火蒸二十五分钟，取出待凉后剔去骨头，取净鸡肉切成一寸

五分长的细丝，放在盘中，加入绍酒、酱油、味精调拌均匀。

2. 鸡蛋磕在碗中，用筷子搅拌三分钟，加入白糖、炼乳、芥末，调成稀糊，浇在鸡丝上。盘边分别饰配番茄片、荠头即成。

特　点

此菜有红、白、黄三色，细嫩鲜美，有馥郁的奶蛋香和爽口的芥末辣味，系夏令凉菜中的佳肴，具有闽南地方风味。

一三七、菠萝鸡片汤

原　料

净鸡肉……………………………………………三两
鲜菠萝……………………………………………一斤
鸡蛋………………………………………………一个
精盐………………………………………………一钱
味精………………………………………………四分
干淀粉……………………………………………四钱
高汤④ ……………………………………………一斤

制　法

1. 将鸡肉切成一寸二分长，四分宽的薄片，放在碗中，加入精盐（三分）、味精（一分）和清水少许抓匀，腌渍两分钟。

2. 鸡蛋磕开，取清打散，加干淀粉搅匀成蛋粉糊。将腌好的鸡肉片沥干后蘸匀蛋面糊，放入沸水锅内汆熟，捞起

沥干，装入汤盆。

3．菠萝去皮，切成一寸二分长、四分宽、二分五厘厚的片。炒锅放在中火上，倒入高汤煮沸，将菠萝片下锅煮约五分钟，捞起摆在鸡肉片四周。在炒锅里的菠萝汤中加入精盐（七分）、味精（三分）调匀，浇在鸡肉片上即成。

特　点

此菜有黄、白两色，汤清澈，鸡肉鲜嫩甘美，菠萝清甜爽口。

一三八、软　炒　鸡　球

原　料

净鸡……………………………一只（约重二斤）
水发香菇……………………………………四钱
净笋片………………………………………三钱
净荸荠………………………………………四钱
葱段…………………………………………三钱
红辣椒………………………………………一个
酱油…………………………………………一钱
绍酒…………………………………………二钱
精盐…………………………………………五分
醋……………………………………………一钱
味精…………………………………………五分
香菜…………………………………………二钱
干淀粉………………………………………二钱

上汤⑭……………………………………………二两

熟猪油……………………………………………一两

制　法

1．将净鸡脱骨⑮（骨、内脏留作他用），洗净沥干，去头、脚、翅膀。切开鸡身，剞上麦穗花刀，切成一寸长、八分宽、三分厚的鸡片，放在碗中，加酱油（二分）、绍酒（二分）、干淀粉（三分）抓匀，腌渍十分钟。

2．香菇切片。荸荠切片。红辣椒切丝。以上各料与冬笋片、葱段一并放在盆里。将上汤、味精、醋、绍酒（一钱八分）、酱油（八分）、精盐、干淀粉（一钱七分）一并放入碗里，调成卤汁。

3．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧热，将香菇、荸荠、冬笋片、葱段、辣椒丝一起下锅煸炒后，再将腌渍过的鸡片下锅颠炒，倒下卤汁作玻璃芡，迅速装盘，盘边饰配香菜即成。

特　点

此菜色呈五彩，柔嫩润滑，清脆淡爽，酸辣适口，佐酒甚宜。

一三九、八宝布袋鸭

原　料

鸭……………………………………一只（约重三斤）

净鸭肫……………………………………………一个

熟猪肚……………………………………………一两

猪腰……………………………………………二两

猪心……………………………………………一两

猪瘦肉…………………………………………一两

水发干贝㉖……………………………………一两

水发虾米………………………………………五钱

水发香菇………………………………………五钱

绍酒…………………………………………一两五钱

精盐……………………………………………六分

味精……………………………………………三钱

制　法

1. 将鸭宰杀，退毛，取出内脏，整鸭脱骨⑮后，洗净。

2. 将鸭肫、猪肚、猪腰、猪心、瘦肉、干贝、虾米、香菇均切成丁，放入沸水锅中汆约半分钟捞出，放在碗里，滗去水，加入精盐（二分）、味精（一钱）、绍酒（五钱）拌匀成八宝馅料，由鸭颈部开口处填入鸭腹内，再将颈部开口处用细绳扎好。

3. 将鸭盛入炖盅，倒入清水一斤，加入精盐（四分）、味精（二钱）、绍酒（一两），加盖，上笼屉用中火蒸三小时至烂取出，解去颈部开口处细绳。

特　点

此菜软烂味鲜，清淡爽口，鸭腹中的“八宝”有多种滋味，风味别具。

一四〇、桔汁云脯鸭

原　料

鸭……………………………一只（约重二斤五两）

猪腿肉（去皮）……………………………四两

鲜虾肉……………………………………二两

鸭蛋………………………………………二个

熟火腿末…………………………………三钱

桔汁………………………………………一两

水发香菇…………………………………五钱

净荸荠……………………………………一两

面粉………………………………………二两

绍酒………………………………………五钱

白糖………………………………………二钱

白酱油……………………………………四钱

胡椒粉……………………………………一分

精盐………………………………………五分

味精………………………………………五钱

湿淀粉……………………………………一两

猪骨汤……………………………………四两

芝麻油……………………………………二分

熟猪油…………………………一斤五两（约耗三两）

制　法

1．将鸭宰杀，退毛，去内脏，洗净，放入沸水锅内煮至八

成熟捞出，先剁下头(眼珠戳破)、颈、翅膀、脚掌，再将鸭身剖成两爿，分别剔除骨头，放在碗中，加入绍酒、酱油（二钱）、味精（一钱），腌十分钟。鸭蛋磕开，将蛋黄、蛋清分别盛于两碗。

2. 将猪腿肉、虾肉剁成粗泥，荸荠、香菇切成米粒状，一并加上蛋黄（二个）、湿淀粉（七钱）、白糖（一钱）、精盐、味精（二钱）搅拌成绒料。

3. 将腌好的两爿鸭肉放在砧板上（皮朝下），肉面分别薄敷一层面粉，再把拌好的绒料铺满涂匀，然后两面沾匀面粉。炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，将铺有绒料的鸭肉及头、颈、翅膀、脚掌一并下锅油炸，翻匀炸至鸭肉呈金黄色时，倒进漏勺沥去油。然后将鸭肉切成一寸二分长、六分宽的块装入盘中，再安上头、颈、翅膀、脚掌成原鸭状。

4. 炒锅放在旺火上，倒入骨汤煮沸，加入酱油（二钱）、白糖（一钱）、味精（二钱）、桔汁，用湿淀粉（三钱）调稀勾芡。鸭蛋清（二个）打散搅匀，徐徐淋匀于芡汁中，待蛋清吐白丝即起锅摇晃两下淋在鸭上，再淋上芝麻油，撒上胡椒粉、火腿末即成。

特　点

此菜色泽金黄，面上有白云般蛋白丝绒，绮丽悦目，鸭肉质嫩细腻，香甜鲜美，别有风味。

一四一、沙茶焖鸭块

原　料

鸭……………………………一只（约重二斤五两）

沙茶酱⑦……………………………………二两五钱

葱段…………………………………………三钱

水发香菇……………………………………五钱

马铃薯……………………十二个（大小均匀）

姜片…………………………………………一钱

蒜泥…………………………………………五钱

辣椒粉………………………………………二钱

绍酒…………………………………………五钱

白糖…………………………………………三钱

酱油…………………………………………一两

味精…………………………………………二钱

湿淀粉………………………………………一两

猪骨汤…………………………………一斤五两

熟鸡油………………………………………二钱

熟猪油…………………一斤五两（约耗二两）

制　法

1．将鸭宰杀，退毛，去内脏，洗净，放入沸水锅中氽一下取出，盛入沙锅，加入清水二斤及绍酒（二钱）、葱段、姜片，用旺火煮沸，十五分钟后捞出。

2．将鸭放在砧板上，先剁下头、颈、翅膀、尾、脚

掌，再将鸭身从背部剖开成两爿，分别切成一寸二分长、八分宽的块。马铃薯去皮，洗净，用刀修削成桔子状共十二个，下油锅炸三分钟捞起，再上笼屉用旺火蒸十分钟至熟，取出。

3. 炒锅放在微火上烧热，先将蒜泥、辣椒粉、沙茶酱、酱油、白糖、味精、绍酒（三钱）下锅稍炒，芡匀，再放入鸭肉块翻炒五分钟，然后加入骨汤、鸭头、颈、翅膀、尾、脚掌焖一小时三十分钟，最后放入香菇再焖十分钟。

4. 将鸭头、颈、翅膀、尾、脚掌捞出，按原鸭形摆盘，鸭块捞出后放进盘里，铺上香菇，盘边饰配桔子状马铃薯。炒锅放在旺火上，锅内的沙茶焖汁用湿淀粉调稀勾芡，浇在鸭块上，再淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜色泽金黄，鸭肉软嫩芳香，吃时沙茶酱味鲜美醇厚，甜辣爽口，风味独特。

一四二、芽姜炒鸭片

原　料

净鸭脯肉……………………………………六两
嫩姜…………………………………………三钱
净冬笋………………………………………二两
水发香菇……………………………………三个
葱白…………………………………………四钱
鸡蛋…………………………………………一个
绍酒…………………………………………三钱

白酱油……………………………………………二钱
味精………………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………………一钱
干淀粉……………………………………………三钱
上汤⑭ ……………………………………………一两
熟猪油……………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将净鸭脯肉切成一寸五分长、八分宽的薄片。嫩姜洗净，切成薄片。冬笋切成一寸长、六分宽的薄片。香菇切爿。葱白切成马蹄片。鸡蛋磕开，取清打散。

2. 将鸭片放在碗里，放入蛋清和干淀粉抓匀。白酱油、味精、绍酒、上汤和湿淀粉调拌成卤汁。

3. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到五成热时，将挂匀蛋清糊的鸭片下锅用筷子拨散，炸至呈白色时，倒进漏勺沥去油。

4. 炒锅留余油（三钱），放在中火上，先下嫩姜片煸炒一下，再放入冬笋片、葱白片、香菇爿、鸭片稍炒，倒下卤汁翻炒几下即成。

特　点

此菜色洁白，嫩软脆润，甘美香醇，佐酒甚宜。

一四三、穿　心　鸭　翼

原　料

肥嫩鸭翅膀……………………………………二十四只

瘦火腿肉……………………………………………二两
水发冬菇（厚大）……………………………………一两
净冬笋……………………………………………一两
葱白………………………………………………二两
绍酒………………………………………………二钱
精盐………………………………………………二钱
味精………………………………………………三钱
鸡汤·………………………………………………二斤
芝麻油……………………………………………一钱

制　法

1. 将鸭翅膀放入沸水锅中稍煮，刚熟即捞出，泡入清水中浸凉取出，切去翅尖，在每只鸭翅两个关节处各横剁一刀，只取中间约二寸长的部分，脱出翅骨，成为翅筒状。

2. 瘦火腿肉顺着肉纹直切成约二寸长、一分五厘宽的粗丝二十四条，冬笋、冬菇、葱白均切成同样规格粗丝各二十四条。

3. 将切好的火腿、冬笋、冬菇、葱白等丝各一条穿进每只翅筒内装好，排入汤碗里，加入绍酒，上笼屉用小火蒸约十分钟取出，蒸汁滗在小碗内。

4. 炒锅用中火烧热，倒入鸡汤和原蒸汁煮沸，加入精盐、味精调匀，冲入穿心鸭翅上，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜制作新颖别致，鸭翅嫩滑清鲜，翅筒内料香脆味美，汤清淡甜爽。

一四四、珍　珠　鸭　掌

原　料

净鸭掌……………………………………………十只

鸽蛋………………………………………………十个

鲜虾肉……………………………………………二两

猪瘦肉……………………………………………二两

鸭蛋………………………………………………一个

鲜蘑菇……………………………………………一个

净荸荠……………………………………………一两

葱…………………………………………………二钱

时鲜菜叶…………………………………………二两

胡椒粉……………………………………………二分

精盐………………………………………………三钱

味精………………………………………………四钱

干淀粉……………………………………………五钱

鸡汤…………………………………………一斤五两

制　法

1. 将鸭掌用清水洗净(可用精盐少许轻轻搓洗)，从掌背剔去爪骨和爪尖(勿剔破鸭蹼)，再从腕部的一侧除腕骨。鸽蛋煮熟，放入凉水中稍浸，去壳。鸭蛋磕开，取清打散。

2. 将猪瘦肉、虾肉剁成泥，荸荠、葱均切末，一并加上蛋清、干淀粉（三钱）、精盐（一钱）、味精（一钱）搅拌均匀，分成等量的十二粒肉茸丸。

3. 将鸭掌排在盘中（掌心朝上），用干淀粉（二钱）分别敷匀掌面，每只鸭掌各放上一粒肉茸丸，稍压扁，每个肉茸丸上紧贴着放上一个鸽蛋，上笼屉用旺火蒸十分钟取出，移入汤碗内排好。

4. 时鲜菜叶、蘑菇（去蒂）在沸水锅中氽熟，捞起，分别镶配于汤碗两边。炒锅放在旺火上，倒入鸡汤煮沸，撇去油沫，加入精盐（二钱）、味精（三钱）调匀，倒在鸭掌上，再撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜造型美观，鸭掌柔软嫩脆，鸽蛋细腻滑嫩，汤清味香。

一四五、鸭掌舌烧芥菜

原　料

净鸭掌、鸭舌……四两
芥菜心……五两
猪瘦肉……一两
水发香菇……五钱
酱油……三钱
绍酒……二钱
味精……一钱
湿淀粉……二钱
上汤⑭……三两
熟鸡油……三钱
熟猪油……五钱

制　法

1．将净鸭掌和鸭舌放入沸水锅中氽熟，捞起待凉，去骨。芥菜心放在沸水锅中，加碱水少许，氽三分钟，捞入清水中漂净碱质，捞起切成八分长、四分宽。香菇切爿。猪瘦肉切薄片。

2．炒锅放在旺火上，舀入熟猪油烧热，放入鸭掌、鸭舌、芥菜心、肉片、香菇爿煸炒，加入酱油、味精、绍酒、上汤烩五分钟，用湿淀粉调稀芡，淋上熟鸡油，装盘即成。

特　点

此菜呈黄、绿、黑多种颜色，鸭掌清脆滑润，芥菜甜爽鲜香，为佐酒佳肴。

一四六、雪里蕻煨肝腌

原　料

净肝、肫……………………………………八两
雪里蕻……………………………………三两
葱白……………………………………二钱
姜……………………………………一片
绍酒……………………………………六钱
白酱油……………………………………四钱
味精……………………………………一钱
湿淀粉……………………………………二钱
猪骨汤……………………………………一斤
芝麻油……………………………………一钱

花生油……………………………………………五钱

制　法

1. 将肝、肫洗净，放入沸水锅中氽一下，去掉血水，捞起。雪里蕻洗净，切末。

2. 炒锅放在旺火上，舀入花生油烧热，放入雪里蕻，加味精（四分）、白酱油（一钱），炒熟装盘。再倒入骨汤，加白酱油（三钱）、味精（六分）、绍酒、姜片、葱白调匀后，将肝、肫下锅煨烂至汁约剩三、四两时捞起，拣去葱、姜。肝、肫放在砧板上，切成二分厚片，排在雪里蕻上，余汁再用湿淀粉勾芡后，浇在肝、肫上，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜素中带荤，肝、肫细嫩清脆，雪里蕻甜爽，佐酒甚宜。

一四七、肝 肫 炒 蜇 血

原　料

鸭肝、肫……………………………………………五两

水发海蜇血………………………………………一斤

葱白……………………………………………一两

蒜瓣……………………………………………三钱

胡椒粉…………………………………………二分

白糖……………………………………………一两

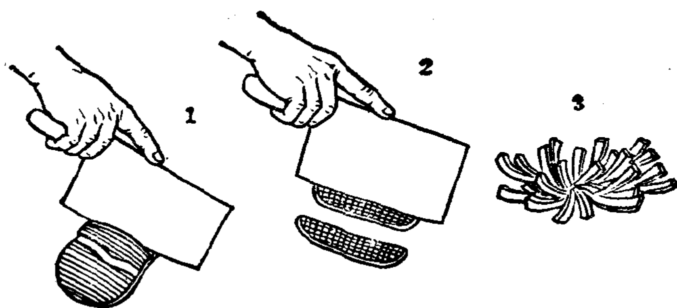
酱油……………………………………………一两

醋………………………………………………一两

味精……………………………………………五分
湿淀粉……………………………………………一两
芝麻油……………………………………………一分
花生油……………………………………………二两

制　法

1. 将鸭肫洗净，切爿后，先剞横刀，再剞直刀，每隔一刀切断成一片二分厚的片（如图）。鸭肝切片，放入沸水锅中氽一下，去掉血水，捞起。海蜇血切成二寸长的方块，放入沸水锅中氽一下，捞起，捏干水。葱白切一寸长段。蒜瓣切成米粒状。酱油、味精、白糖、醋、胡椒粉、湿淀粉调成卤汁。



2. 炒锅放在旺火上，舀入花生油烧到九成热时，放入葱白段、蒜煸炒一下，放入肝、肫、海蜇血，再倒下卤汁迅速翻炒几下，淋上芝麻油，装盘即成。

特　点

此菜色呈酱红，细嫩脆韧，酸甜带辣，爽口开胃。宜随炒随吃。

一四八、白木耳川鸭舌

原　料

干白木耳……………………………………三钱

净鸭舌……………………………………二十四只

熟火腿……………………………………四片

白酱油……………………………………三钱

绍酒………………………………………三钱

味精………………………………………一钱

鸡汤……………………………………一斤七两

制　法

1．将干白木耳用清水泡一小时后，去黑蒂，洗净杂质，放进碗里，冲入鸡汤（三两）。

2．将鸭舌去须，退舌胎，去骨，洗净，放在碗里用绍酒腌渍后取出，放入沸水锅中余一下，捞起，再放入清水中浸十分钟，捞入碗里，然后冲入鸡汤（二两），与白木耳一同放进笼屉，用旺火蒸二十分钟，取出，滗去原汤不用。

3．将鸭舌装在汤碗里，铺上白木耳。将鸡汤（二两）煮沸，冲入鸭舌、白木耳碗中，再滗去汁不用。然后再将鸡汤（一斤）下锅，用旺火烧沸，加入白酱油、味精搅匀，徐徐浇入鸭舌、白木耳上，排上熟火腿片即成。

特　点

此菜制作精细，色白，细嫩清脆，汤清荤香，鲜美甜爽，滋补营养。

野味菜类

一四九、红烧麂肉

原料

净麂肉㉚……………………………一斤五两
姜…………………………………………一片
葱白………………………………………二钱
八角………………………………………半个
白糖………………………………………二钱
酱油………………………………………六钱
味精………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………二钱
猪骨汤……………………………………二斤
芝麻油……………………………………二钱
熟猪油……………………………………八钱

制法

1．将麂肉剔去小骨，切成一寸大的方块，放入沸水锅中氽一下，去掉膻味，捞起。

2．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到六成热时，放入葱白、姜片，炒出香味，然后将麂肉下锅炒一下，加入酱油、白糖、味精、骨汤、八角，转用微火煨至肉烂汁粘时，拣去

葱、姜、八角，用湿淀粉勾芡，装在盘中，淋上芝麻油，盘边可饰配时鲜菜。

特 点

此菜色带酱红，细嫩荤润，鲜美醇香，风味特殊，营养丰富，是野味佳肴。

一五〇、烧 白 鸽 罐

原 料

净白鸽……一只
猪瘦肉……五两
水发虾干……五钱
火腿肉……三钱
水发香菇……五钱
葱白……一钱
姜……一分
精盐……三分
酱油……二钱
白糖……二分
绍酒……三钱
胡椒粉……五厘
味精……一钱
干淀粉……一钱二分
上汤⑭……一两
芝麻油……二分

熟猪油……………………………一斤（约耗二两五钱）

制　法

1. 将整鸽脱骨⑮后，把鸽肉朝外，皮朝内，在鸽的胸脯肉厚处切下一半。然后将整鸽放在小盆里，加入精盐（五厘）、味精（五分），稍腌取出，滚匀干淀粉（二分）后，将鸽皮翻出。

2. 将瘦肉、火腿肉、虾干、鸽胸脯肉、香菇、葱白、姜均切成末，一并放在小盆里，加入精盐（二分半）、味精（五分）、干淀粉（八分）拌匀成馅料，从鸽颈开口处将馅料填入鸽腹中，用细绳扎紧开口处，并用纱布包紧，上笼屉用旺火蒸熟取出，待凉后去纱布，滚匀干淀粉（二分）。

3. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到九成热时，将蒸熟的白鸽下锅炸至呈金黄色时，滗去油，锅放回旺火上，加入酱油、绍酒、胡椒粉、白糖、上汤、芝麻油，煮至汁粘时，捞起白鸽放在砧板上，先切下头、脚、翅膀放在一边，然后将鸽身切成二十四片，在盘中用斜瓦式排成鸽身形状，再排进头、脚、翅膀成整鸽形状。将锅中的粘汁浇在鸽肉上，再淋上芝麻油。盘边可饰配番茄片。

特　点

此菜色呈金黄，形似白鸽，柔嫩细腻，醇香甜爽，富有营养。

一五一、双鸽朝牡丹

原　料

鸽子……………………………………………二只

鲜大虾…………………………………………五两

净猪腰…………………………………………一两

猪心……………………………………………一两

净鸭肫…………………………………………一个

水发干贝㉖……………………………………一两

水发虾米………………………………………五钱

猪瘦肉…………………………………………一两

熟莲子…………………………………………五钱

水发香菇………………………………………一两

鸭蛋……………………………………………五个

绍酒……………………………………………一两

精盐……………………………………………四钱

味精……………………………………………二钱

时鲜菜(小叶)…………………………………四叶

制　法

1. 将鸽宰杀，退毛，整鸽脱骨⑮后，洗净，晾干。

2. 猪瘦肉、猪腰、猪心、鸭肫、虾米、干贝、香菇、莲子均切成丁，放入沸水锅中汆熟，捞出，沥干，盛在碗里，加入绍酒（五钱）、精盐（五分）、味精（一钱）拌匀，分成等量的两份，分别由鸽颈开口处填入鸽子腹内，开口处用针线密缝，再将鸽颈扭打成结。将装好馅料的双鸽放入沸水锅中汆一下取出，再用清水淋洗干净，盛入大碗，加入绍酒（五钱）和清水半斤，上笼屉用中火蒸三小时取出，蒸汁滗下待用。

3. 将鸭蛋磕开，取清，打散，加入清水半斤及精盐（三钱）、味精（五分），搅匀，淋在腰盘面上，淋满后上笼屉蒸十五分钟取出，盘面凝成一层蛋白。

4. 将鲜大虾去壳，取出肉，每只虾肉由背部直剖成两爿，放入沸水锅中氽熟取出，在盘中蛋白凝片上叠放成一朵牡丹花状虾堆，底部两侧各插入时鲜菜小叶两片，然后将蒸熟的两只鸽子分放于盘内虾花两端，拆去缝线，鸽头均朝向虾花，再上笼屉熥五分钟取出。

5. 炒锅放在中火上烧热，倒入蒸鸽原汁煮沸，加入精盐（五分）、味精（五分），淋于双鸽上即成。

特　点

此菜制作细致新颖，双鸽朝着红色牡丹状虾花，四周衬以雪白的蛋清凝片，在鲜美软烂的鸽子里，藏有营养丰富、滋味各异的配料，色、香、味、形皆佳。

一五二、猪髓窝鸽蛋

原　料

白鸽蛋……………………………………十二个
水发香菇…………………………………三朵
净猪髓……………………………………五两
熟火腿片…………………………………三片
白酱油……………………………………四钱
味精………………………………………一钱
精盐………………………………………二分

绍酒……………………………………………三钱

鸡汤……………………………………………一斤

制　法

1. 在大碗中放些清水，磕进白鸽蛋，慢慢倒进温水锅中，用微火煮熟至形似蛋包时，轻轻捞入温水中，取出排在汤碗左边。

2. 将猪髓剥去膜，抽去筋，放进六成热的水中（热水要保持六成热），加入精盐，煮熟后捞出放在砧板上，切成一寸五分长，盛入碗里，将鸡汤（二两）、绍酒烧沸，冲进猪髓碗中氽一下，滗出汤，再将猪髓取出，排在鸽蛋汤碗的右边。香菇氽熟后与火腿片各排在汤碗左右边。

3. 将鸡汤（八两）下锅，加入白酱油、味精煮沸，徐徐浇在鸽蛋、猪髓上即成。

特　点

此菜颜色鲜艳，软烂嫩润，汤清香醇，清鲜爽口，营养丰富，适于老年人食用。

一五三、八宝绉纱鸽蛋

原　料

鸽蛋…………………………………………十二个

熟猪肚………………………………………五钱

熟猪脑………………………………………五钱

熟猪蹄筋……………………………………五钱

熟猪舌………………………………………五钱

熟鸭肝…………………………………………………五钱

熟鸭掌（去骨）…………………………………………五钱

熟鸭肫…………………………………………………五钱

水发香菇………………………………………………五钱

酱油……………………………………………………六钱

绍酒……………………………………………………三钱

味精……………………………………………………一钱

上汤⑭…………………………………………………六两

湿淀粉…………………………………………………二钱

芝麻油…………………………………………………二钱

熟猪油……………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将鸽蛋放在清水碗中，上笼屉用旺火蒸十分钟取出，速浸入清水中，待凉后轻轻剥去蛋壳，用酱油（一钱）染色。香菇切片。熟猪肚、熟猪脑、蹄筋、猪舌、鸭肫、鸭肝切成一寸长、五分宽的块（加鸭掌、香菇称“八宝”）。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，将鸽蛋盛在漏勺中，放入油锅炸至呈浅黄色、蛋面似绉纱泡时，倒进漏勺沥去油。锅留余油（三钱）放在中火上，放入“八宝”料后，加入酱油（二钱）、味精（四分）、绍酒、芝麻油、上汤（四两）煨五分钟，用湿淀粉勾薄芡，装入汤盘中。将炸好的鸽蛋放进锅中，加入上汤（二两）、味精（六分）、酱油（三钱），略煮后捞起，装在“八宝”上面，再将锅中粘汁浇在鸽蛋上。盘边可饰配时鲜菜。

特　点

此菜色彩鲜艳，鸽蛋嫩柔软润，“八宝”有脆有烂，滋味多种。

一五四、象眼鸽蛋

原　料

鸽蛋……………………………………………十二个
鲜虾……………………………………………六两
猪肥膘肉…………………………………三两五钱
鸭蛋……………………………………………一个
咸面包…………………………………………二个
净荸荠…………………………………………五两
面粉……………………………………………一两
绍酒……………………………………………五钱
精盐……………………………………………五分
味精……………………………………………一钱
熟猪油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 将鸽蛋煮熟，放入清水中稍浸，去壳。咸面包去皮，切成菱形片，共十二片。鸭蛋磕开，取清盛入小碗。蛋黄下锅煎熟，取出捣碎。

2. 将鲜虾去壳，取出肉，与肥膘肉均剁成泥，荸荠拍打成碎末，一并加上面粉、绍酒、精盐、味精、蛋清搅成茸料。

3. 将茸料分别铺在菱形面包片上，中间各塞入熟鸽蛋

一个粘紧，菱形两个锐角分别粘上少许煎熟的蛋黄碎末成“象眼”。

4. 炒锅放在微火上，下熟猪油烧到三成热时，将制好的象眼鸽蛋下锅慢炸至熟，待面包及茸料呈金黄色时，捞起装盘即成。

特　点

此菜既酥且软，形如象眼，味鲜荤香，别有风味，佐酒最佳。

一五五、炒　鸽　丁

原　料

鸽子……………………………………………………一只
猪瘦肉…………………………………………………二两
鸭蛋……………………………………………………一个
咸面包…………………………………………………一个
水发香菇………………………………………………三钱
净冬笋…………………………………………………一两
净荸荠…………………………………………………一两
熟青豆仁………………………………………………一两
葱白……………………………………………………五钱
蒜瓣……………………………………………………三钱
胡椒粉…………………………………………………三分
酱油……………………………………………………三钱
绍酒……………………………………………………二钱

白糖……………………………………………………三钱
味精……………………………………………………一钱
干淀粉…………………………………………………三钱
芝麻油…………………………………………………三分
熟猪油………………………一斤（约耗二两五钱）

制　法

1. 将鸽子宰杀，退毛，剖腹掏出内脏，剔去鸽身骨头后，洗净，剁下头颈、尾、脚、翅膀，将鸽肉切成五分见方的鸽丁。猪瘦肉剔净筋膜，切成丁。鸭蛋磕开，取清。将鸽丁、肉丁加鸭蛋清、酱油（一钱）、味精（五分）、胡椒粉（一分）、干淀粉拌匀。面包去皮，切粗丁。冬笋下沸水锅氽熟，捞出后，与香菇、葱白、荸荠、蒜瓣均切成小丁。

2. 鸽头颈剖为两爿。鸽脚去爪。鸽尾割开，去臊，洗净。鸽肝、肫剔洗干净，切粗丁块。

3. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到五成热时，先将面包丁下锅炸至酥黄，捞起沥干，扣入腰盘中铺底，随即把鸽丁、瘦肉丁下锅油炸约八成熟时捞起，再将头、脚、翅膀、肝、肫等下锅炸熟，倒进漏勺沥去油。

4. 炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（五钱）烧到八成热时，将冬笋、香菇、葱白、荸荠、蒜及青豆仁一并下锅煸炒两分钟，再加入绍酒、白糖、酱油（二钱）、味精（五分）、胡椒粉（二分）及清水二两，稍炒拌匀，然后放入过油的鸽丁、瘦肉丁、芝麻油炒熘一分半钟，颠翻几下，倒在面包丁上，放上过油肝、肫后，理成鸽身形状，再把过油的头、脚、翅膀排入鸽身周围成整鸽形即成。

特　点

此菜色形俱佳，细嫩酥脆，香郁多味，清鲜淡爽。

一五六、烧　花　雀

原　料

净花雀……………………………………………十二只
胡椒粉……………………………………………五厘
五香粉……………………………………………五厘
高粱酒……………………………………………五钱
绍酒………………………………………………二钱
酱油………………………………………………四钱
白糖………………………………………………二钱
味精………………………………………………五分
猪骨汤……………………………………………一两
芝麻油……………………………………………一分
熟猪油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 将净花雀切去脚，放在小盆中，加入酱油(二钱)、高粱酒腌渍五分钟。骨汤、白糖、酱油（二钱）、绍酒、味精、胡椒粉、五香粉、芝麻油调匀成卤汁。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，将腌好的花雀下锅炸至呈金黄色时滗去油，倒入卤汁，待花雀煨至汁粘时，捞起花雀放在砧板上，每只切爿排在平盘上，然后将锅中煨汁浇在花雀上。盘边可饰配番茄片、香菜。

特　点

此菜呈棕红色，细嫩酥脆，香味浓郁，鲜美可口，富有营养，佐酒甚佳。

一五七、花雀烧桔汁

原　料

麻雀……十二只
桔汁……五钱
蒜末……一钱
胡椒粉……一分
绍酒……二钱
白糖……二钱
白酱油……二钱
芝麻油……一分
熟猪油……八两（约耗一两）

制　法

1. 将麻雀羽毛拔净，用刀由背部剖开一寸宽小口，掏出内脏，再剁掉头和脚爪，洗净后放在碗中，加入绍酒、酱油稍腌。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，将腌好的雀肉沥干，下锅炸一分钟，随即起锅，滗去油。炒锅移中火上，先将过油的花雀肉略炒几下，迅即加入蒜末、白糖、胡椒粉、桔汁及腌渍汁炒一分钟，淋入芝麻油，颠翻几下装盘即成。

特　点

此菜色泽红艳，花雀皮酥香、骨松脆、肉鲜嫩，味道醇美可口，为佐酒佳肴。

一五八、芽姜炒山鸡片

原　料

净山鸡胸、腿肉……………………………六两
嫩姜…………………………………………三钱
熟笋片………………………………………一两
水发香菇……………………………………三个
葱白…………………………………………二钱
鸭蛋…………………………………………一个
胡萝卜………………………………………三钱
白酱油………………………………………三钱
白糖…………………………………………一钱
绍酒…………………………………………二钱
味精…………………………………………一钱
干淀粉………………………………………二钱
湿淀粉………………………………………一钱
猪骨汤………………………………………一两
熟猪油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1．将山鸡胸、腿肉切成一寸长、五分宽的薄片，放在小盆中。鸭蛋磕开，取清，与白酱油（一钱）、干淀粉和山

鸡肉一并抓匀。嫩姜切丝。胡萝卜切成八分长、四分宽的片。葱切马蹄片。骨汤、绍酒、白糖、味精、白酱油（二钱），湿淀粉调匀成卤汁。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到五成热时，放入山鸡肉，用筷子拨散炸熟后，倒进漏勺沥去油。

3. 炒锅留余油（三钱），放在旺火上，下胡萝卜片、嫩姜丝、葱片略炒，放入山鸡肉、冬笋片、香菇稍炒，倒下卤汁勾芡，再颠炒几下，装盘即成。

特　点

此菜色白肉嫩，香中带辣，淡爽甘美，营养丰富，是野味佳肴。

一五九、咖喱炒水鸭片

原　料

净水鸭胸脯肉……………………………………六两
净冬笋……………………………………………二两
鸭蛋………………………………………………一个
胡萝卜……………………………………………三钱
葱白………………………………………………三钱
咖喱粉……………………………………………二钱
白酱油……………………………………………三钱
白糖………………………………………………一分
绍酒………………………………………………三钱
味精………………………………………………一钱

干淀粉……………………………………………三钱

湿淀粉……………………………………………一钱

猪骨汤……………………………………………一两

熟猪油…………………………一斤（约耗一两）

制　法

1．将水鸭胸脯肉切成一寸长、六分宽的薄片，放在小盆里。鸭蛋磕开，取清，与干淀粉和水鸭肉一并抓匀。冬笋切八分长、四分宽的片，放入沸水锅中氽一下。胡萝卜、葱白均切马蹄片。猪骨汤、绍酒、白糖、白酱油、味精、湿淀粉调匀成卤汁。

2．炒锅放在旺火上烧到四成热时，下熟猪油，将水鸭肉下锅拨散，炸熟后倒进漏勺沥去油。

3．炒锅留余油（三钱），放在旺火上，先放入咖喱粉炒香，再放入水鸭肉、冬笋片、胡萝卜片、葱片稍炒，倒入卤汁勾芡，颠炒几下即成。

特　点

此菜色呈浅黄，肉嫩清甜，笋片脆爽，咸中带辣。

一六〇、烧 鹈 鹕

原　料

净鹈鹕* ……………………………………………六只

五香粉……………………………………………五厘

* 鹈鹕：音沙锥，类似鹧鸪的鸟。

胡椒粉……………………………………………五厘
高粱酒……………………………………………五钱
绍酒………………………………………………二钱
白糖………………………………………………二钱
酱油………………………………………………四钱
味精………………………………………………二分
猪骨汤……………………………………………一两
芝麻油……………………………………………一分
熟猪油…………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将鹁鸪切去脚，放在小盆里，加入酱油（二钱）、高粱酒腌渍五分钟。骨汤、味精、白糖、酱油（二钱）、绍酒、五香粉、胡椒粉、芝麻油调匀成卤汁。

2．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，放入腌渍过的鹁鸪，炸至呈金黄色时，滗去油。锅放回中火上，倒下卤汁推匀，煨至汁粘，捞起鹁鸪放在砧板上，切三分厚斜式片排在腰盘上，再浇进锅里的粘汁。盘边可饰配时鲜菜。

特　点

此菜呈棕红色，骨酥肉嫩，醇香可口，富有营养，佐酒甚宜。

一六一、椒盐石鳞腿

原　料

石鳞㉗ ……………………………………………二斤

鸭蛋……………………………………………………一个
面粉……………………………………………一两二钱
花椒盐…………………………………………………三分
姜………………………………………………………一片
咖喱粉…………………………………………………一分
绍酒……………………………………………………三钱
白酱油…………………………………………………三钱
味精……………………………………………………五分
芝麻油…………………………………………………五分
熟猪油…………………一斤五两（约耗一两五钱）

制　法

1．将石鳞洗净，分别切下后腿（其他肉留作他用），每只腿各剞两刀，切为两段，放在碗里，加入姜片、咖喱粉、味精、绍酒、白酱油，腌渍十分钟，取出沥干。鸭蛋磕开，打散，加入面粉、猪油（二钱）搅成蛋面糊，然后将腌渍过的石鳞腿放入蛋面糊中抓匀。

2．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，把挂匀蛋面糊的石鳞腿下锅炸五分钟，倒入漏勺沥去油，装入盘中，淋上芝麻油，撒上花椒盐。盘边可饰配番茄片、香菜。

特　点

此菜呈金黄色，肉嫩骨脆，酥香甜润，为佐酒佳肴。

一六二、生炒石鳞片

原　料

石鳞㉗……………………………………………三斤
净冬笋……………………………………………一两
鸭蛋………………………………………………一个
水发香菇…………………………………………三钱
蒜瓣………………………………………………一钱
葱白………………………………………………二钱
精盐………………………………………………二分
白糖………………………………………………三分
味精………………………………………………一钱
干淀粉……………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………三钱
芝麻油……………………………………………一钱
熟猪油……………………………八两（约耗一两）

制　法

1．将石鳞剖腹去内脏，去头、皮、前脚和后脚爪，切下两条后腿，并剔除腿骨，洗净（其余部分留作他用），将两条后腿片成薄片放在碗里。鸭蛋磕开，取清，与干淀粉、石鳞腿肉抓匀。冬笋放进沸水锅氽后，与香菇同切成薄片。蒜瓣切成米粒状。葱切马蹄片。

2．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到五成热时，将石鳞肉下锅，用筷子拨散，炸到色转白时，倒进漏勺沥去油，锅留余油（三钱），放在旺火上，放入冬笋片、葱白片、香菇片、蒜煸炒，再倒进石鳞肉，加入精盐、味精、白糖，用湿淀粉调稀勾芡后，颠炒几下，装入盘中，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜呈淡白色，柔嫩细腻，滑润甜爽，清鲜可口。

一六三、油焖石鳞

原料

石鳞[27]……………………………………………三斤
水发香菇（小而厚）……………………………五钱
葱段……………………………………………三钱
姜丝……………………………………………一钱
酱油……………………………………………二钱
绍酒……………………………………………三钱
味精……………………………………………三分
鸡汤……………………………………………三两
花生油…………………………一斤（约耗一两五钱）

制法

1. 将石鳞剖腹去内脏，去皮、头、前脚及后脚爪，取身与后腿前两截洗净，放入沸水锅中氽一下取出，擦去粘膜，剁下后腿，按关节每只腿切成两段，每只石鳞切成四块。

2. 炒锅放在旺火上，下花生油烧到六成热时，将石鳞肉下锅油炸两分钟，倒进漏勺沥去油。

3. 炒锅放在旺火上，舀入花生油（五钱）烧到七成热时，先将葱段、姜丝、香菇下锅煸炒两分钟，随即倒入鸡汤煮沸，将锅移在小火上，加入石鳞肉、绍酒、酱油，约焖五分钟，然后加上味精调匀即成。

特　点

此菜色泽油黄，细嫩清甜，醇香鲜美。

一六四、茉　莉　田　蛙

原　料

田蛙……………………………………………………三斤
蒜瓣……………………………………………………五钱
面粉……………………………………………………二钱
白酱油…………………………………………………五钱
绍酒……………………………………………………五钱
味精……………………………………………………五分
上汤⑭…………………………………………………六两
芝麻油…………………………………………………一钱
熟猪油……………………………………………一两五钱

制　法

1．将田蛙剥皮，切下后腿(其余肉另用)，剁去脚尖，洗净，按腿的关节切下两段，放在碗中加入绍酒（一钱）腌渍五分钟。蒜瓣切去头尾。

2．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，放入蒜瓣炸至呈金黄色，随即放入田蛙腿炸一分钟使形似茉莉花时，滗去油。锅放回旺火上，加入味精、上汤、绍酒（四钱）、白酱油煮三分钟，捞起田蛙腿和蒜瓣装在盘里。锅里的汤汁盛在碗中待用。

3．炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（五钱）烧到三成热

时，放入面粉研至乳白色，将碗中的汤汁推匀煮沸，淋上芝麻油，浇在田蛙腿上即成。

特 点

此菜呈乳白色，蛙腿肉形似茉莉花，肉质滑嫩，香醇甜爽。

一六五、红 焖 田 蛙

原 料

田蛙……………………………………………………一斤四两
猪五花肉（去皮）……………………………………二两
蒜瓣……………………………………………………一两五钱
水发香菇………………………………………………五钱
净冬笋…………………………………………………二两
葱段……………………………………………………二钱
胡椒粉…………………………………………………二分
绍酒……………………………………………………四钱
酱油……………………………………………………五钱
味精……………………………………………………六分
湿淀粉…………………………………………………三钱
鸡清汤…………………………………………………五两
芝麻油…………………………………………………二分
熟猪油……………………………一斤（约耗二两）

制 法

1．将田蛙肚部用刀剖开，掏去内脏，剁去头部、脚

爪，剥皮，洗净，大只切成六块，小只切成四块，放在碗里，加入酱油（三钱）浸渍五分钟。猪五花肉切成片。冬笋切角块。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到九成热时，先将蛙块、蒜瓣下锅炸两分钟，随即起锅，滗去油。炒锅移在微火上，将锅内蛙块、蒜瓣略炒几下，然后倒入鸡清汤，加入五花肉片、香菇、冬笋块、酱油（二钱）、绍酒、味精，焖五分钟，最后放入葱段，用湿淀粉调稀勾芡，颠翻一下装盘，再撒上胡椒粉，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜蛙肉软嫩香甜，鲜味醇厚，配料脆滑润泚，甘美爽口。

一六六、蒸瓤田蛙

原　料

田蛙……………………………………………十三只
猪瘦肉……………………………………………三两
扁鱼末……………………………………………三钱
鸡蛋……………………………………………一个
虾米末……………………………………………五钱
水发香菇…………………………………………三钱
净荸荠……………………………………………一两
葱白……………………………………………五钱
胡椒粉……………………………………………三分

精盐……………………………………一钱五分

味精………………………………………八分

干淀粉……………………………………五钱

鸡清汤……………………………………一斤

芝麻油……………………………………二分

制　法

1．将田蛙肚部直剖一刀，掏出内脏，剥去皮，剁掉头及脚爪，洗净。

2．猪瘦肉剁成泥。鸡蛋磕开，取清。荸荠、葱白、香菇均切细丁，放在碗中，加入肉泥、鸡蛋清、精盐(一钱)、味精（五分）、虾米末、扁鱼末、胡椒粉（二分）、干淀粉搅匀，拌成馅料，再分成等量的十三只馅团，分别填入田蛙腹内。

3．将装有馅料的田蛙放入盘中，上笼屉用旺火蒸三十分钟取出，移入汤盘。炒锅放在旺火上烧热，倒入鸡清汤煮沸，加入精盐（五分）、味精（三分）调匀，浇在瓤馅田蛙上，再淋上芝麻油，撒上胡椒粉（一分）即成。

特　点

此菜色白汤清，蛙肉鲜嫩，馅料柔软甜爽，味香醇，是夏令佳肴。

一六七、卜　兔（米熏兔）

原　料

肥嫩兔…………………………一只（约重三斤五两）

晚米（晚稻米）……………………………………三两

绍酒……………………………………………二两

白糖……………………………………………五钱

酱油……………………………………………一两

味精……………………………………………五分

制　法

1．将兔子宰杀，去毛（皮面不要损伤），剁掉头尾和脚爪，剖腹取出内脏，洗净后放入锅中，加清水淹没，用旺火烧两、三滚，滗去污水，再加清水继续煮至兔子约八成熟时，取出沥干水。

2．绍酒、白糖、酱油、味精在小碗中调成卤汁，反复在晾干的熟兔腹内和表皮抹匀，腌三十分钟。

3．把晚米（不需要洗）倒入炒锅，用两根竹片横搁在上面，将腌好的熟兔架在竹片上，扣紧锅盖，四周密封，然后将炒锅放在旺火上，烧五分钟即有熏米香味，再改用微火烧五分钟，取出熏兔，切一寸五分长、八分宽的块，叠在盘中即成。

特　点

此菜色泽金黄，兔肉鲜嫩甘香，别有风味，用蒜泥、糖、醋蘸食更佳。

一六八、爆炒地猴

原　料

山鼠干㉓……………………………………………五两

猪五花肉（去皮）…………………………二两五钱
净冬笋…………………………………………二两
大蒜……………………………………………二两
嫩姜……………………………………………二钱
绍酒……………………………………………五钱
酱油……………………………………………五钱
熟猪油…………………………………………一两

制　法

1．将山鼠干切成约一寸长、六分宽的块。冬笋放入沸水锅内氽熟（或生燎熟），与猪肉均切成约一寸长、六分宽的薄片。大蒜切斜片。嫩姜切细丝。

2．炒锅放在旺火上，舀入熟猪油烧到六成热时，先将猪肉片下锅煸炒片刻，待肉色变白时放入冬笋片合炒几下，然后加入蒜片、姜丝、绍酒、酱油及鼠干块，翻炒约三分钟即成。

特　点

此菜色泽金黄，鼠干肉质细嫩鲜美，香味浓郁，食后余味甚佳。

一六九、扒 烧 熊 掌

原　料

水发熊掌㉙…………………………………二只
净母鸡肉……………………………一斤五两
豌豆苗…………………………………………五两
猪五花肋肉……………………………………一斤

葱结……………………………………………………三钱
姜………………………………………………………二片
八角……………………………………………………一粒
绍酒……………………………………………三两二钱
酱油……………………………………………………四钱
味精……………………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………………三钱
猪骨汤…………………………………………………五斤
芝麻油…………………………………………………一钱
熟猪油…………………………………………………五钱

制　法

1．将发好的熊掌排在小竹箅上，连箅放在小盆里，将姜（一片）、葱结（二钱）、八角放在熊掌上，加上绍酒（一两），上笼屉用旺火蒸九十分钟取出，滗去余汁，冲进沸水（浸没料为止），再蒸至肉烂，拣去葱结、姜片、八角。母鸡肉和猪五花肋肉各切成四块。

2．将熊掌连箅放入锅里，再排上鸡肉、五花肉，加入骨汤、酱油、绍酒（二两）、葱结（一钱）、姜（一片），用微火煮至骨汤只剩一斤左右时，拣去葱结、姜片、鸡肉、猪肉（留作他用），将熊掌排在腰盘上，锅中余汁加味精、芝麻油，用湿淀粉勾薄芡，浇在熊掌上。

3．炒锅放在旺火上，下熟猪油，烧到七成热时，放入豌豆苗煸炒，加入绍酒（二钱）炒熟后，装在熊掌上即成。

特　点

此菜软润，醇香，别有风味，营养丰富。

甜 菜 类

一七〇、冰 糖 燕 窝

原　料

水发燕窝㉛……………………………………五两

甜樱桃……………………………………五钱

冰糖……………………………………五两

制　法

1．将燕窝放在小盆里，用温水冲泡后，滗去原汁，再用温水冲泡，再滗去原汁。甜樱桃切片。

2．将冰糖加清水一斤放入锅里，用微火煮至糖化汁粘时，用纱布滤去杂质，然后将净糖汁（三两）冲入盛燕窝的小盆里，滗去糖汁，再将剩余的净糖汁冲入燕窝，上笼屉用旺火蒸五分钟取出，撒上樱桃片即成。

特　点

此菜细嫩软润，清甜滋补。

一七一、燕 窝 白 鸽 蛋

原　料

燕窝㉛……………………………………六钱

白鸽蛋……………………………………………十二个

鸡蛋…………………………………………………二个

冰糖…………………………………………………四两

白糖…………………………………………………二两

石膏…………………………………………………一钱

制　法

1．将燕窝放入清水中浸泡一小时，用夹子夹净燕毛。白鸽蛋煮熟去壳。

2．鸡蛋磕开，取清，放在汤碗里，用筷子打散后，加白糖、石膏和清水三两，搅拌成蛋清液，上笼屉用中火蒸五分钟成芙蓉蛋。

3．把泡净的燕窝捞出，沥干水，盛在碗里，加入冰糖，上笼屉用旺火蒸二十分钟取出，倒在芙蓉蛋上，熟白鸽蛋放在燕窝四周即成。

特　点

此菜颜色洁白，清鲜甜润，营养丰富。

一七二、杏仁白木耳

原　料

干白木耳……………………………………………三钱

甜杏仁………………………………………………四钱

冰糖…………………………………………………四两

糯米浆………………………………………………一两

制　法

1. 将白木耳用清水泡一小时后，去黑蒂，洗净杂质。冰糖加水一斤，下锅用微火煮成冰糖水后，用纱布滤去杂质。甜杏仁放在碗中，用温水泡五分钟，剥去皮，切碎，加入清水二两磨成浆，用纱布滤去杂质。糯米浆加清水二两调稀。

2. 将冰糖水冲入白木耳碗中，上笼屉用旺火蒸二十分钟取出，滗去糖水。

3. 冰糖水下锅煮沸，将糯米浆和杏仁浆慢慢倾入，不断搅动（防止沉淀），煮成糊，待呈雪白色时，再将白木耳放入稍煮，装入汤碗即成。

特　点

此菜呈奶白色，形似雪花，嫩脆味甜，营养滋补。

一七三、蜜　浸　火　腿

原　料

净火腿肉……………………………………七两五钱
蜂蜜………………………………………………一两
白糖………………………………………………一斤
冰糖……………………………………………二两五钱
白莲子……………………………………………二两

制　法

1. 将火腿肉均切四方形的块共十二块，放在碗里，冲入沸水，上笼屉用旺火蒸一小时取出，滗去原汁，再冲入沸水，复蒸一小时，再滗去原汁，然后调入白糖（三两），冲入沸水，再蒸三十分钟，滗去原汁，再用白糖（三两）采用

以上方法重复一次后，加入冰糖和沸水少许，再上笼屉蒸熟取出，滗去冰糖水待用。白莲子加沸水半斤，上笼屉蒸十五分钟后取出，滗去汁，再加入白糖（四两）蒸至熟。

2. 将火腿肉与莲子拼排在汤盘中，再将冰糖水和蜂蜜倒入锅中，用微火烧成粘汁，浇在上面即成。

特　点

此菜软烂，既有蜜浸味又略带火腿味，甜美可口。

一七四、荷 叶 八 宝 饭

原　料

鲜荷叶……………………………………………三张
糯米………………………………………………六两
柿饼……………………………………………一两五钱
熟莲子……………………………………………二两
乌枣（去核）……………………………………二两
桃脯（蜜桃，去核）……………………………二两
葡萄干（去子）…………………………………一两
桂圆肉……………………………………………一两
糖冬瓜条…………………………………………一两
白糖………………………………………………二两
熟猪油……………………………………………二两

制　法

1. 将糯米洗净，用清水浸泡三十分钟，捞出沥干，盛入盘中，上笼屉蒸熟。柿饼、蜜桃、冬瓜条、莲子、桂圆

肉、乌枣均切成小丁，与葡萄干、白糖、熟猪油一并加入蒸熟的糯米中拌成馅料，再分成等量的十二份。

2．将荷叶洗净，揩干水，割成十二张方片，再将拌好的馅料分别放在荷叶片上，将荷叶包成块状，盛入扣碗，上笼屉用旺火蒸三十分钟取出，滗去汁，扣入大盘即成。

特　点

此菜软润甜糯，醇香多味。吃时拆开荷叶。

一七五、太极芋泥

原　料

槟榔芋头……………………………………………二斤

红枣…………………………………………………二两

樱桃…………………………………………………三钱

瓜子仁………………………………………………三钱

糖冬瓜条……………………………………………一两

白糖……………………………………………七两五钱

熟猪油………………………………………………五两

制　法

1．将槟榔芋头去皮，每个切成四块，放在盆里，加入清水三两，上笼屉蒸一小时取出，放在案板上，用刀压成茸状，拣去粗筋。红枣去皮、核，切碎，分成两份。冬瓜条切成米粒大。

2．将红枣（一两）装在碗里，加入白糖（一两），上笼屉

用中火蒸五分钟取出。

3. 将芋茸放在碗里，加入白糖（六两五钱）、猪油（二两五钱）和水一两，搅拌均匀成芋泥，上笼屉用旺火蒸一小时取出，再将猪油（二两）倾入芋泥上，切好的红枣（一两）、冬瓜条分别撒在芋泥的左右边。

4. 炒锅放在微火上，舀入熟猪油（五钱）烧热，将蒸过的红枣下锅搅拌成糊状后，浇在芋泥上，再用瓜子仁、樱桃在芋泥面上装饰成太极图案。

特　点

此菜色形美观，细腻软润，香甜爽口，别具风味。

一七六、玫瑰番薯枣

原　料

红薯……………………………………………三斤
玫瑰精…………………………………………少许
乌枣……………………………………………三两
白糖……………………………………………六两
湿淀粉…………………………………………三钱
熟猪油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 将红薯去皮，切成橄榄形共三十六粒。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，将红薯下锅炸至呈金黄色，倒进漏勺沥去油，放在碗内，加白糖（三两）搅拌后，上笼屉用旺火蒸十五分钟取出。

3. 将乌枣去核，每粒切四爿，洗净后同白糖（三两）一起下锅，加清水一两左右，用微火煮浓，再加入湿淀粉芡成浓汁，滴入玫瑰精，浇在红薯上即成。

特　点

此菜色形美观，细嫩香甜。

一七七、糖　烧　栗　子

原　料

栗子……………………………………………一斤五两

白糖………………………………………………四两

蜂蜜………………………………………………一两

熟猪油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 将栗子放入沸水锅中煮二十分钟，捞出后去壳取肉，大粒的切成爿。炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，将栗子肉下锅翻炸二十分钟，倒进漏勺沥去油。

2. 将过油栗子肉装入大碗，加入白糖和清水一斤，上笼屉用旺火蒸一小时取出。炒锅用旺火烧热，将蒸烂的栗子肉和糖浆一并下锅煮沸，再倒入蜂蜜推匀，摇晃一下装入汤盘即成。

特　点

此菜色泽淡黄，栗肉鲜嫩松软，糖浆甜美芳香，食之爽口。

一七八、甜蜜枣核桃

原　料

蜜枣……………………………………………五两

核桃肉…………………………………………二两

鸡蛋……………………………………………五个

糯米粉…………………………………………二两

白糖……………………………………………三钱

熟猪油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1．将蜜枣上笼屉用旺火蒸熟取出，去核。将核桃肉用热水泡开，去皮膜。炒锅放在中火上，下熟猪油烧到五成热时，将核桃下锅过油一分钟，捞起，滗去油。

2．取蜜枣一粒摊开，包进一粒过油的核桃肉，卷成橄榄形，至蜜枣全部包完为止。鸡蛋磕开，取清，放在碗里，加入糯米粉调拌后，将卷好的蜜枣核桃放入糯米蛋浆内蘸匀。

3．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到五成热时，将蜜枣核桃逐粒下锅炸至色黄发脆，炸好一粒即用漏勺捞起，待蜜枣全部炸完，再回入油锅内略炸，速倒进漏勺沥去油，装在盘里，撒上白糖即成。

特　点

此菜色黄，松脆酥香，甜爽可口。

一七九、枣泥糯米藕

原　料

老藕……………………………………………二斤

红枣……………………………………………五两

糯米……………………………………………四两

玫瑰露…………………………………………少许

白糖……………………………………………一斤

湿淀粉…………………………………………五钱

熟猪油…………………………………………一两

制　法

1. 取藕一节，切去一头，使藕现出洞孔（另一头留蒂），洗净后，将干糯米塞进藕孔中，每个藕孔塞满后，在孔口处用刀背拍出粘汁，封住孔口，然后上笼屉用旺火蒸三小时取出，待凉后，切去带蒂的一头，剥去藕皮，切成两片连接的荷叶片。

2. 将红枣洗净，放在碗里，上笼屉用旺火蒸烂，去皮、核后剁成枣泥，加入白糖（五两）拌匀。把枣泥涂夹在两片相连的藕片中，在盘中排成斜瓦式，上笼屉用旺火蒸五分钟取出，扣在大盘中。

3. 炒锅放在中火上，下熟猪油烧热，倒入沸水七两，加白糖（五两）搅匀后，用湿淀粉勾芡成粘汁，浇在糯米藕片上，滴上玫瑰露即成。

特　点

此菜色呈淡红，造型美观，质地软烂，甜香可口，风味别具。

一八〇、五　仁　枣　卷

原　料

红枣……………………………………………一斤
核桃仁…………………………………………五钱
花生仁…………………………………………五钱
猪肥膘肉………………………………………一两
瓜子仁…………………………………………五钱
芝麻……………………………………………五钱
鸡蛋……………………………………………二个
糕粉……………………………………………一两
豆腐皮…………………………………………二张
面粉………………………………………一两五钱
白糖……………………………………………二两
桂花糖…………………………………………少许
干淀粉…………………………………………五钱
熟猪油……………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将红枣洗净放在碗里，上笼屉用旺火蒸熟取出，剥皮，去核。核桃仁、瓜子仁、花生仁、肥膘肉均剁碎，与白糖、糕粉、芝麻拌匀成馅料。将红枣摊开，每粒分别放入馅料卷成原枣形状。

2. 鸡蛋磕开，打散，加入面粉搅拌成蛋面糊。将豆腐皮摊在案板上，抹匀蛋面糊，排上红枣，每粒相距二分，排成一排后，卷起豆腐皮，扎紧头、尾，再在两粒距离的空隙处用线扎紧。依此距离将卷起的红枣扎完后，上笼屉用旺火蒸五分钟取出，待凉后解开线，用剪刀剪下枣粒，滚匀干淀粉。

3. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，将滚匀干淀粉的红枣下锅炸至呈黄色时，倒进漏勺沥去油，装在盘里，撒上少许桂花糖即成。

特　点

此菜色呈金黄，外酥香内甜润。

一八一、水　晶　荔　枝

原　料

鲜荔枝（带壳）……………………………………二斤

琼脂（菜燕）………………………………………五钱

白糖…………………………………………………五两

制　法

1. 将荔枝去壳、核。琼脂放在大碗里，加入白糖和清水一斤，上笼屉用旺火蒸一小时至琼脂溶化取出。

2. 将蒸好的琼脂糖浆用净纱布过滤后，均匀地倒在菜盘里，待稍凉并渐凝结时，将荔枝肉均匀地半插进即将凝结的糖浆内，待全面凝结时即成（放冰箱内速冻五分钟取出更佳）。

特　点

此菜底色透明如水晶，面上凝结颗颗白荔果，琼脂冻柔糯甘冽，荔枝鲜美可口。

一八二、杏 仁 海 参

原　料

水发海参⑩……………………………………一斤二两

鸡蛋……………………………………………四个

杏仁……………………………………………一两

核桃仁…………………………………………一两

冰糖……………………………………………八两

制　法

1．将杏仁、核桃仁碾成末，加入清水三两，搅成奶状，用净布过滤，去掉渣末成净奶汁。鸡蛋磕开，取清打散。

2．将海参切成薄片，下沸水锅中汆十分钟取出，挤干水，放入汤盘，加入冰糖及杏仁、核桃仁奶汁，再加些清水，上笼屉用旺火蒸四十分钟后，将蛋清徐徐倾入，再蒸五分钟即成。

特　点

此菜清甜爽口，有杏仁香味。

一八三、荔 香 薯 片

原　料

红心薯干………………………………………一斤

荔枝蜜……………………………………………………四两

白糖……………………………………………………五两

白芝麻…………………………………………………一两

花生油……………………一斤五两（约耗一两二钱）

制　法

1．将薯干刷净，切成一寸五分长、四分宽的片。白芝麻用油炒酥，待凉后研成末。

2．炒锅放在旺火上，下花生油烧到九成热时，将切好的薯干片下锅过油片刻（不超过一分钟），随即捞起沥干，装在盘里，加入白糖，再上笼屉用旺火蒸两小时取出。

3．在蒸熟的薯干片上浇上荔枝蜜，再撒上芝麻末即成。

特　点

此菜色泽红润，软中带韧，香甜耐嚼，回味甚佳。

素 菜 类

一八四、素 鸡

原 料

豆腐皮……………………………………………五两

姜…………………………………………………一片

白糖………………………………………………四钱

红糖⑧ ……………………………………………一分

白酱油……………………………………………四钱

味精………………………………………………三分

花生油…………………………一斤（约耗二两）

制 法

1．将豆腐皮用清水喷软，每张豆腐皮摊平后，重叠一起再卷紧，放在一块干净的布上包成圆棍形，用细麻绳捆紧。

2．炒锅放在旺火上，下清水后再放入豆腐皮卷，烧五十分钟取出，待冷却后，解开细麻绳，去掉布，切成五分厚的片。

3．炒锅放在旺火上，下花生油烧到八成热时，将豆腐皮片下锅过油半分钟，倒进漏勺沥去油。炒锅留余油（五钱），放回旺火上，下红糟、姜片煸炒一下，加点清水，再放下豆

腐皮片，加入白酱油、白糖、味精翻炒几下即成。

特　点

此菜色呈暗红，形似鸡肉片，软中带韧，味美醇香。

一八五、鸡　　包

原　料

豆腐皮……………………………………………二张
熟面筋……………………………………………三个
地瓜………………………………………………一两
水发香菇…………………………………………二钱
芹菜………………………………………………五分
面粉………………………………………………一钱
花椒………………………………………………一分
白酱油……………………………………………五钱
白糖………………………………………………四钱
味精………………………………………………五分
干淀粉……………………………………………一两
芝麻酱……………………………………………一钱
花生油………………………………一斤（约耗二两）

制　法

1．将面筋切薄片后，再切成象火柴梗大小的面筋丝放在碗里，加入白酱油（二钱）抓匀。地瓜去皮，洗净，与香菇均切成细丝。芹菜（三分）切寸段，剩下的（二分）放入沸水锅中氽软，每条撕两爿。

2. 炒锅放在旺火上，下花生油烧到八成热时，将面筋丝下锅，用铁勺划散，过油半分钟速倒进漏勺沥去油。炒锅留余油（五钱），放回旺火上，将花椒、芝麻酱下锅煸炒几下，放入面筋丝、地瓜丝和香菇丝，加入白酱油（三钱）、味精、白糖，颠炒几下，装在碗里，倒入干淀粉抓匀。

3. 在豆腐皮上喷些清水使其变软后，每张切四寸方块，用干淀粉在两面抹匀并摊平，放入面筋丝、地瓜丝、香菇丝，包成手指大的小卷，用芹菜条捆扎，然后用面粉调成糊封口。

4. 炒锅放在旺火上，下花生油烧到七成热时，将鸡丝小卷下锅炸至呈浅黄色，倒入漏勺沥去油，装盘即成。

特　点

此菜色呈浅黄，外酥香内嫩脆，佐酒甚宜。

一八六、鸡　卷

原　料

豆腐皮……………………………………二张
兴化米粉…………………………………二两
花生仁……………………………………五钱
净冬笋…………………………………二两五钱
净荸荠……………………………………二两
水发香菇…………………………………二钱
黑木耳……………………………………一钱
番茄………………………………………一个

面粉……………………………………………………五钱
胡椒粉…………………………………………………一分
白酱油…………………………………………………六钱
白糖……………………………………………………三钱
醋………………………………………………………三钱
味精……………………………………………………一钱
干淀粉………………………………………………二两五钱
湿淀粉…………………………………………………二钱
芝麻酱………………………………………………一钱五分
花生油…………………………………一斤（约耗二两）

制　法

1．将兴化米粉放入沸水锅中汆一下捞起，放在盆里，倒入干淀粉揉成粉泥，然后将花生、荸荠、冬笋、香菇剁成米粒大，与兴化米粉泥搅拌，加入味精（六分）、白酱油(三钱）、芝麻酱揉成馅料。黑木耳洗净。番茄洗净，切片。白糖、白酱油（三钱）、醋、胡椒粉、湿淀粉、味精（四分）调匀成卤汁。

2．将每张豆腐皮摊平并用水喷软后，上铺兴化粉等馅料，卷紧成圆棍形，用面粉调成糊封口，待封口干后，每卷切成八分宽的斜块成鸡卷生坯。

3．炒锅放在旺火上，下花生油烧到八成热时，将鸡卷生坯下锅，炸至两面呈金黄色时，滗去油，锅放回旺火上，放入黑木耳、番茄片稍炒，再倒下卤汁勾芡，最后颠炒几下，装盘即成。

特　点

此菜呈金黄色，外酥香内嫩脆，酸辣可口，别有风味。

一八七、挂 炉 鸭

原 料

豆腐皮……………………………………………四张

面粉………………………………………………四两

五香粉……………………………………………五分

白酱油……………………………………………四钱

白糖………………………………………………四钱

味精………………………………………………五分

花生油…………………………………一斤（约耗二两）

制 法

1. 将豆腐皮摊平，用清水喷软后，放在盆里，加白酱油、白糖、味精、五香粉浸透取出，每张摊平，先对折成长方形，再将长方形两头对折成四方形，用面粉调成糊，在豆腐皮四周边缘抹匀。

2. 炒锅放在旺火上，下花生油烧到八成热时，将豆腐皮块下锅，炸至两面呈金黄色时，倒进漏勺沥去油，先切成两片，每片再切成八分宽的块，装盘即成。食时可蘸磨酱（酱的一种）或辣酱。

特 点

此菜呈金黄色，形似挂炉鸭肉，嫩韧酥香。配上酱料，味道更加适口。

一八八、素 瓤 捆 蹄

原 料

豆腐皮……………………………………………五十张

水发香菇……………………………………………七钱

净冬笋……………………………………………三两

香菜……………………………………………五钱

萝卜酸⑤ ……………………………………一两五钱

酱油……………………………………………三两

白糖……………………………………………一两

味精……………………………………………四钱

花生油…………………………一斤五两（约耗三两）

制 法

1. 炒锅放在微火上，舀入花生油（一两五钱）烧热，加入白糖（五钱）、酱油（二两）、味精（三钱）和清水一斤二两，煮成卤汤。取豆腐皮（四十张）分数次下锅浸软捞起，待全部泡过后再一并下锅，沾匀卤汁，捞起沥干，撕成小片，分成等量的四十份，盛在大盘里。

2. 将香菜择洗干净。冬笋、香菇均切小薄片。炒锅放在旺火上，舀入花生油（一两）烧到六成热时，先将冬笋、香菇片下锅煸炒三分钟，加入酱油（一两）、味精（一钱）、白糖（五钱），再炒两分钟，捞起分成等量的两份，盛在碗里，作馅料。

3. 将豆腐皮（两张）直放在砧板上，直边稍叠成圆片

状，以同样方法覆盖豆腐皮(两张)成双层，再将豆腐皮（一张）横放其中，先取一份浸好的豆腐皮小片置于横放着的豆腐皮上，理成约八寸长的条状铺平，再取一份炒熟的馅料依形而铺，然后取一份浸好卤汁的豆腐皮小片盖上，掀起豆腐皮圆片下端将内料盖上，合拢左右两扇豆腐皮，由下至上卷起，将馅料扎实地卷成约一寸五分直径的圆棍式素猪脚。按此法共制成两只。

4. 将制好的素猪脚分别用两根筷子夹住四周，然后用净麻绳上下捆牢扎紧，上笼屉用中火蒸两小时，取出时解去麻绳与筷子，沥干蒸汁成素瓤捆蹄。

5. 炒锅放在旺火上，下花生油烧到六成热时，将蒸熟的素捆蹄下锅炸两分钟，至呈棕黄色时，倒入漏勺沥去油，待凉后切成二分厚的片装盘，再饰配香菜、萝卜酸即成。吃时佐以芥末酱、辣椒酱、嫩姜片、鲜红辣椒丝更佳。

特　点

此菜系凉菜，色泽棕黄，带有黑白花纹，皮香酥，馅甜嫩，味道鲜美。

一八九、菠 萝 烧 骨 排

原　料

去皮鲜菠萝……………………………………三两
熟面筋……………………………………二个
面粉……………………………………二斤
水发香菇……………………………………一两

净冬笋……………………………………………二两

桔汁……………………………………………一两

胡椒粉…………………………………………二分

白糖……………………………………………六钱

精盐……………………………………………三钱

酱油……………………………………一两四钱

味精……………………………………………四钱

湿淀粉…………………………………………一两

花生油…………………………………………一两

制　法

1．将熟面筋切成一寸五分长、二分宽、一分厚的条五十六条。冬笋、香菇切一寸三分长的粗丝各二十八条，剩余冬笋、香菇均切成片。菠萝切一寸五分长、七分宽、三分厚的片。

2．炒锅放在旺火上，舀入花生油（五钱）烧到六成热时，先把面筋条下锅炒一分半钟，再放入冬笋、香菇丝合炒一分半钟，然后加入酱油（四钱）、白糖（二钱）、味精(一钱)、胡椒粉炒拌均匀即捞起。

3．将面粉与适量的清水搅匀，揉成面团，发酵一小时三十分钟后放入清水盆内，用手不断揉搓，洗去粉浆，水浑时，换清水，反复洗至面团无粉浆可出时取出，即成生面筋。然后再用精盐、味精(一钱)加少许清水调成的汁揉拌均匀，分成等量的二十份，并分别研制成约二寸长、一寸宽的生面筋片。

4．取炒过的熟面筋两条，将炒过的冬笋、香菇丝各一

条上下盖紧成猪排“扁骨”状，再取生面筋一片，以宽的一端贴于“扁骨”的中间，然后缠绕生面筋片将“扁骨”裹成单骨排块，并稍压扁使之粘紧。依此法制成素单骨排二十八块，放入沸水锅余约一分半钟捞起。

5. 炒锅放在旺火上，舀入花生油（五钱）烧到六成热时，放入菠萝片、素骨排块及冬笋、香菇片翻炒两分钟，再加入酱油（一两）、白糖（四钱）、桔汁、味精（二钱）和清水五两调匀煮沸，略烧一分钟，用湿淀粉调稀勾芡即成。

特　点

此菜色泽浅黄，柔嫩甜美，味鲜醇。

一九〇、肝　　花

原　料

熟面筋……………………………………四个
豆腐皮……………………………………一张
面粉………………………………………一钱
地瓜………………………………………二两
白酱油……………………………………三钱
白糖………………………………………四钱
味精………………………………………五分
花椒粉……………………………………一分
干淀粉……………………………………三钱
花生油…………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 将每个面筋切成三小块，每块再切成二分厚的片。地瓜去皮，洗净，切同面筋一样大的片。

2. 炒锅放在旺火上，下花生油烧到八成热时，将面筋片下锅过油半分钟，倒进漏勺沥去油。炒锅留余油(五钱)，放回旺火上，下花椒粉煸一下，放入面筋片、地瓜片略炒，加入白酱油、白糖、味精颠炒几下，装在盆里，倒下干淀粉抓匀。

3. 将豆腐皮摊开，喷些清水使其变软，然后摊平，放上面筋片、地瓜片卷成圆棍形，用面粉调成糊封口，上笼屉用旺火蒸五分钟取出，待凉后每卷切成两段。

4. 炒锅放在旺火上，下花生油烧到七成热时，将豆腐皮段下锅炸至呈金黄色时，倒进漏勺沥去油，切成三分厚的斜片，叠在盘上即成。

特　点

此菜呈金黄色，酥香鲜脆，味美可口，佐酒甚宜。

一九一、爆　炒　腰　花

原　料

熟面筋……………………………一斤（小的十个）

水发香菇……………………………………五钱

净冬笋………………………………………二两

净荸荠………………………………………二两

番茄……………………………………一两五钱

芥菜茎………………………………………一两

红曲粉①……………………………………二分

桔汁……………………………………………一两

白糖……………………………………………八钱

醋………………………………………………三钱

酱油…………………………………………二两五钱

味精…………………………………………三钱五分

干淀粉…………………………………………三两

湿淀粉…………………………………………一两

花生油……………………二斤（约耗二两五钱）

制　法

1．每个面筋均切成两片，每片分别剞上一分五厘宽距的十字格花后，切为三块，盛在大碗里，加入酱油(一两)、白糖（三钱）、味精（一钱）、红曲粉，腌五分钟，滗去腌汁，加入研细的干淀粉拌匀。

2．将香菇、荸荠均切成角块。番茄去蒂，洗净，与冬笋均切成滚刀块。芥菜茎洗净，切斜块，放入沸碱水锅中氽熟，捞起，再放入清水中稍浸。

3．炒锅放在旺火上，下花生油烧到八成热时，将面筋块下锅炸，待卷起呈腰花状时，倒进漏勺沥去油。

4．炒锅放回旺火上，舀入花生油（一两）烧热，先将香菇、冬笋、荸荠块下锅翻炒两分钟，再加入酱油（一两五钱）、味精（二钱五分）、白糖（五钱）、桔汁、醋、过油素腰花翻匀，又炒一分钟，然后舀入清水六两煮沸，最后放入番茄、芥菜块稍拌，用湿淀粉调稀勾芡即成。

特　点

此菜色彩丰富，素腰花柔嫩鲜美，甜酸适中，香郁爽

口。

一九二、清 汤 肚 片

原　料

面粉……………………………………………………四斤

净冬笋…………………………………………………二两

水发香菇………………………………………………四钱

净荸荠…………………………………………………五钱

豌豆……………………………………………………五钱

白萝卜………………………………一条（约长七寸）

胡萝卜…………………………………………………二片

精盐……………………………………………四钱三分

味精……………………………………………二钱五分

芝麻油…………………………………………………五分

花生油………………………………一斤（约耗七钱）

制　法

1. 将面粉与适量的清水搅拌，揉成面团，发酵一小时三十分钟后，放入清水盆内，用手不断揉搓，洗去粉浆，水浑时，换清水，反复揉洗，直至面团无粉浆可出时取出，即成生面筋，然后用精盐（二钱）、味精（一钱）加清水少许和成的汁揉拌均匀。

2. 选用约七寸长、中段直径约一寸五分的白萝卜一条，洗净揩干后，拦腰切成两段，再把制好的生面筋分成两份，分别裹上白萝卜段包制成素猪肚两个。

3. 将豌豆洗净，冬笋、香菇、荸荠均切成片。胡萝卜片刻花形，一并放入沸水锅氽熟捞起。

4. 炒锅放在中火上，下花生油烧到六成热时，将制好的素猪肚下锅翻炸七分钟，呈金黄色时倒进漏勺沥去油，待稍凉后逐个直剖成两爿，去掉萝卜，每爿切成两块，再分别用斜刀片成一寸五分长、五分宽的素肚片。

5. 炒锅放在旺火上，倒入清水一斤五两煮沸，随即加入素猪肚片和冬笋、香菇、荸荠片，下精盐（二钱三分）、味精（一钱五分），最后放入豌豆，待再煮沸时装入汤碗，摆入胡萝卜花，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜汤色清澈，素肚片鲜嫩味香，饰料色美而滑脆。

一九三、炒 虾 仁

原　料

面筋虾仁* ……………………………………六两
净冬笋……………………………………三两
水发香菇……………………………………三钱
番茄……………………………………一个
芥菜茎……………………………………五钱
白酱油……………………………………三钱
白糖……………………………………四钱

* 面筋虾仁：福建省有的城市有制好的形似虾仁的面筋出售。

味精……………………………………………………一钱

芝麻酱…………………………………………………一钱

碱水……………………………………………………少许

花生油……………………………一斤（约耗一两五钱）

制 法

1. 将面筋虾仁放入沸水锅中氽一下，捞起沥干。冬笋切片，放入沸水锅中氽熟，捞起切小指头大的块。芥菜茎放入碱水中浸软，番茄洗净，均切与冬笋同样大的块。香菇切片。

2. 炒锅放在旺火上，下花生油烧到八成热时，将面筋虾仁下锅，炸至呈金黄色时滗去油。炒锅放回旺火上，放入冬笋块、番茄块和香菇片稍炒，加入白酱油、白糖、味精翻匀，再放入芥菜茎，颠炒几下，淋上芝麻油，装盘即成。

特 点

此菜色呈五彩，面筋虾仁脆嫩鲜香，味道醇美，佐酒最宜。

一九四、酥 衣 凤 尾 虾

原 料

熟面筋…………………………………………………八个

面粉……………………………………………………五两

香菜……………………………………………………五钱

番茄片………………………………………………一两五钱

黄碱粉…………………………………………………三分

食用红粉……………………………………一分

苏打粉……………………………………五分

酱油……………………………………三钱

精盐……………………………………三钱

味精……………………………………二钱

花生油…………………一斤五两（约耗一两五钱）

制　法

1．绕取熟面筋外皮（里肉留作他用）约二寸长、三分五厘宽、二分厚的弯形面筋条二十四只作虾体，放在碗里，加入酱油、味精（五分）稍腌，将面筋虾体的一端分别稍撕裂成虾尾状，再蘸上用食用红粉与清水少许调成的色汁，使虾尾下垂，挂于碗外。

2．面粉、黄碱粉、苏打粉、精盐、味精（一钱五分）与适量清水拌成面糊，盛在碗里。香菜用凉开水洗净。

3．炒锅放中火上，下花生油烧到六成热时，将腌好的面筋虾体逐只由尾部抓起，虾身蘸匀面粉糊后下锅，油炸七分钟，待虾身舒胀并呈金黄色时，捞起沥干油，装在盘里，盘边饰配香菜、番茄片。

特　点

此菜色泽金黄，虾尾赤红，形象逼真，外酥里嫩，香甜耐嚼，别有风味。

一九五、包　蛎

原　料

菜花（花菜）……………………………………二两五钱
豆腐……………………………………………二块
紫菜……………………………………………一钱五分
面粉……………………………………………三两
白酱油…………………………………………三钱
味精……………………………………………一钱
白糖……………………………………………一钱五分
五香粉…………………………………………三分
干淀粉…………………………………………一两五钱
花生油………………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 将菜花洗净，切碎。紫菜洗净，撕断，与豆腐、面粉、干淀粉、五香粉、白酱油、白糖、味精揉匀成粘剂。

2. 炒锅放在旺火上，下花生油烧到八成热时，用五个指头抓粘剂一小撮下锅，炸至呈金黄色时，倒进漏勺沥去油，连续炸完，装盘即成。

特　点

此菜呈金黄色，带有紫色花纹，没有海蛎却有海蛎的香味，外酥内嫩，鲜美可口。

一九六、干　贝　蛋

原　料

豆腐……………………………………………八块
豆腐皮…………………………………………二两五钱

白酱油……………………………………………三钱

精盐………………………………………………五厘

味精………………………………………………一钱

芝麻油……………………………………………一分

制　法

1. 将豆腐皮放入清水中浸软取出，每张摊平，叠在一起卷紧，放在净麻布上，包卷成圆棍形，外面用麻绳捆扎紧，然后放入清水锅中，用旺火烧四十分钟取出，待冷却后，解开麻绳，去掉麻布，取出豆腐皮棍。

2. 用白铁皮制成小指头粗的小圆筒，插进豆腐皮棍中，压出小丸粒，把豆腐皮棍插完为止。这些小丸粒即“干贝蛋”生坯。

3. 把豆腐放在笊篱上擦碎，盛在碗里，排上“干贝蛋”生坯，加入味精（五分）、精盐，上笼屉用旺火蒸十五分钟取出。然后将清水半斤下锅，用旺火烧沸，加入白酱油、味精（五分），徐徐冲进豆腐“干贝蛋”上，再淋上芝麻油即成。

特　点

此菜白中带黄，质地嫩烂，清鲜爽口。

一九七、扎　酱　面　筋

原　料

熟面筋……………………………………………六两

净冬笋……………………………………………二两

姜……………………………………………………二片
磨酱……………………………………………………五分
白酱油………………………………………………一钱五分
白糖……………………………………………………五钱
味精……………………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………………一分
花生油…………………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 将面筋放入沸水锅中氽一下取出，待冷却后，每个切爿，每爿再切成三分厚的片。冬笋放入沸水锅中氽至五成熟捞起，切三分厚的片。

2. 炒锅放在旺火上，下花生油烧到八成热时，将面筋片、冬笋片下锅炸一分钟，倒进漏勺沥去油。炒锅留余油（五钱），放回旺火上，放入磨酱、姜片煸炒一下，加点清水，然后将面筋和冬笋片下锅，加入白酱油、白糖、味精颠炒几下，用湿淀粉调稀勾薄芡，装盘即成。

特　点

此菜呈酱色，面筋软嫩，笋清脆，味道鲜美。

一九八、当归面筋

原　料

熟面筋…………………………………………………一斤
当归…………………………………二条（约重四钱）
水发香菇………………………………………………七钱

净冬笋……………………………………………二两
酱油………………………………………………四钱
精盐……………………………………………二钱五分
味精………………………………………………三钱
花生油……………………………………………五钱

制　法

1. 将当归刷净，每条分别直剖为三片，用净纱布包好。香菇每个切成二爿。冬笋切角块。熟面筋每个均撕成五块。

2. 炒锅放在中火上，下花生油烧到六成热时，先将面筋块下锅，翻炒五分钟，再放入香菇爿、冬笋块合炒两分钟，然后加入酱油、味精（一钱）稍炒，盛入碗中。

3. 沙锅中倒入清水二斤五两，用旺火烧沸后放入当归，煮十分钟，然后改用微火继续熬成当归汤，待汤熬至约剩二斤时，捞去当归，将汤倒入炒锅。

4. 盛有当归汤的炒锅放在旺火上煮沸，放入炒过的面筋、香菇爿、冬笋块，待再煮沸时，将炒锅移在微火上，加入精盐、味精（二钱），约焖十五分钟，装入汤碗即成。

特　点

此菜色微黄，滑嫩甜美，汤清澈而味醇厚，当归芳香渗透面筋，沁人心脾。

一九九、香　菇　盒

原　料

水发香菇……………………………………四十八个
兴化米粉……………………………………………四两
花生仁………………………………………………一两
净冬笋………………………………………………三两
地瓜…………………………………………………一两
白酱油………………………………………………六钱
味精…………………………………………………一钱
干淀粉………………………………………………三两
芝麻酱………………………………………………二钱
芝麻油………………………………………………一分

制　法

1. 将兴化米粉放入沸水锅中氽软，捞在盆里，加入研碎的干淀粉（二两），边用手搅拌边将兴化米粉揉碎。然后将地瓜剥去皮，洗净，与花生仁、冬笋一并剁成米粒状，放入兴化米粉里，再加入味精（五分）、白酱油（三钱）、芝麻酱一起搅拌均匀成馅料。

2. 将干淀粉（一两）研碎均匀后，在四十八个香菇朝蒂的一面上抹匀，香菇底朝上。取些馅料放在左手掌中，五指收拢，使馅料从食指和大拇指中间的空隙处挤出小丸馅二十四粒，分别放在二十四个抹匀干淀粉香菇的蒂面上。再将没有放丸馅的二十四个香菇，分别盖在丸馅上，成二十四对香菇盒生坯。

3. 炒锅放在旺火上，下清水烧沸后，放进笼屉，铺上净布，将香菇盒生坯排上，蒸十五分钟取出，待凉后叠在抹过生油的扣碗里，上桌时放进笼屉再熥二十分钟，取出扣在

汤碗里，然后烧沸水半斤，加入味精（五分）、白酱油（三钱），徐徐冲进香菇盒上，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜造型美观，汤清鲜，菇香味美，馅料脆嫩，别有风味。

二〇〇、香　炸　苦　瓜

原　料

苦瓜（色白纹粗）…………二条（约重一斤五两）
水发香菇……………………………………五钱
净冬笋……………………………………二两
净荸荠……………………………………二两五钱
豆腐干……………………………………二块
面粉……………………………………三两
番茄片……………………………………二两
芹菜……………………………………一两
香菜……………………………………五钱
五香粉……………………………………三分
胡椒粉……………………………………二分
红曲粉①……………………………………一分
苏打粉……………………………………二分
白糖……………………………………一两四钱
酱油……………………………………三两
味精……………………………………三钱五分

干淀粉……………………………………………二钱

花生油…………………………一斤五两（约耗二两）

制　法

1. 将苦瓜头尾切除，用清水洗净后，切成约五分厚的瓜筒，捅去瓜瓤，放入沸水锅余熟捞出，揩干水，待凉后，放在大碗内，加入酱油（一两）、白糖（四钱）、味精（一钱五分）腌十五分钟。

2. 将香菇、冬笋、荸荠、豆腐干、芹菜均切细丁。再将面粉、苏打粉、红曲粉、酱油（五钱）、白糖（五钱）盛在碗里，加入适量清水搅拌成面糊。

3. 炒锅放在中火上，舀入花生油（五钱）烧热，先将香菇、冬笋、荸荠、豆腐干、芹菜丁下锅煸炒三分钟，再加五香粉、胡椒粉、酱油（一两五钱）、白糖（五钱）、味精（二钱），炒拌均匀，然后边炒边将研细的干淀粉撒在炒料上，再炒片刻，使炒料略带粘性时捞起。

4. 将腌好的瓜筒取出，平摆于盘内，再把冷却的炒料分别装入每个瓜筒里填紧抹平。

5. 炒锅放在中火上，下花生油烧到五成热时，将填好馅料的瓜筒逐个蘸匀面糊下锅慢炸七分钟，至壳酥、色金黄，然后捞起沥干油，装盘。香菜择洗干净，与番茄片分别饰配盘边。

特　点

此菜色泽金黄，瓜筒外酥里软，瓜肉清鲜甜爽，没有苦味，馅料细腻醇香。

其他菜类

二〇一、佛跳墙*

原　料

水发鱼翅⑯……………………………………………一斤
水发鱼唇⑰……………………………………………五两
水发刺参⑩……………………………………………五两
鱼肚（鮬肚）…………………………………二两五钱
净肥母鸡…………………………一只（约重二斤五两）
金钱鲍…………………………六个（每个约重三钱）
水发猪蹄筋③…………………………………………五两
猪蹄尖…………………………………………………二斤
猪肚（大）……………………………………………一个
净肥鸭…………………………一只（约重二斤五两）
羊肘……………………………………………………二斤
净鸡肫………………………………………………十二个
净火腿腱肉……………………………………………三两
鸽蛋…………………………………………………十二个
净冬笋…………………………………………………一斤

* 佛跳墙：此菜起源于清朝后期，距今已有一百多年的历史，是福州菜中居首位的名菜，因其用料讲究，制法独特，香醇味浓，驰名中外。

花冬菇……………………………………………四两
白萝卜……………………………………………三斤
水发干贝㉖…………………………………二两五钱
上等酱油…………………………………二两五钱
冰糖……………………………………一两五钱
葱白段…………………………………一两九钱
猪肥膘肉…………………………………二两五钱
桂皮……………………………………………二钱
姜片……………………………………一两五钱
八角……………………………………………一粒
绍酒……………………………………………五斤
味精……………………………………………三钱
上汤⑭……………………………………一斤五两
鸡汤……………………………………………三斤
熟猪油…………………………二斤（约耗五两）

制　法

1．将水发鱼翅洗净去沙，剔整，排在竹箅上，放进沸水锅中，加入葱段（六钱）、姜片（三钱）、绍酒（三两）煮十分钟去掉腥味，拣去姜、葱，滗去汁不用，将箅拿出放在汤碗里，鱼翅上排上猪肥膘肉，加入绍酒（二两），上笼屉用旺火蒸两小时取出，拣去肥膘肉（留作他用），滗去汁不用。鱼唇切成二寸长、一寸五分宽的块放进沸水锅中，加入葱段（六钱）、绍酒（三两）、姜片（三钱）煮十分钟去掉腥味，拣去姜、葱，滗去汁不用。

2．将金钱鲍放进笼屉用旺火蒸烂，取出洗净，每个片

成两片，剞上十字花刀，盛在小盆里，加入上汤（五两）、绍酒（三钱），放进笼屉用旺火蒸三十分钟取出，滗去汁不用。鸽蛋洗净，盛在碗里，加清水二两，上笼屉用旺火蒸三十分钟，捞起放在清水中浸二十分钟取出，剥去蛋壳，用酱油少许染色。

3．净鸡、鸭去头、颈、脚和内脏。猪蹄尖剔去蹄壳，拔净毛，洗净。羊肘刮干净。以上四料各切十二块。鸭肫切开，去肫膜，洗净，与鸡等四料一并放入沸水锅中汆一下，去掉血水捞起。猪肚洗净，先用沸水汆两次，去掉浊味，再切成十二块，放入煮沸的上汤（五两）中，加绍酒（二两七钱）汆一下捞起，汤汁不用。

4．将水发刺参洗净，每个切片。猪蹄筋洗净，切成二寸长的段。花冬菇(即冬末春初所产的香菇，面上有菊花纹)用水发开，洗净。火腿腱肉放在碗里，加入清水三两，上笼屉用旺火蒸三十分钟取出，滗去汁不用，火腿肉连皮切三分厚的片。冬笋放入沸水锅中汆熟捞起，每条冬笋直切成四块，用刀轻轻拍扁。白萝卜去皮，切成直径八分的圆球形，每个重约一两。炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，将染过酱油的鸽蛋下锅炸两分钟捞起，再将萝卜球、冬笋一并下锅炸两分钟，滗去油。锅放回旺火上，倒入上汤（五两），加入味精（一钱）、酱油（一两）煨烂，捞起装碗。

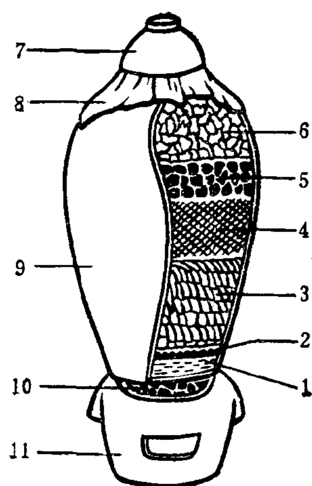
5．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，将鳊鱼肚下锅炸至能折断时捞起，滗去油。将炸好的鳊肚放入清水中浸透后取出，切一寸五分长、八分宽的块。炒锅放旺火上，舀下熟猪油（一两）烧到七成热时，将葱段（七钱）、姜片

（九钱）下锅煸出香味后，再放入鸡、鸭、羊肘、猪蹄尖、鸡肫、猪肚等炒后，加入酱油（一两五钱）、味精（二钱）、冰糖、绍酒（三斤九两）、鸡汤、八角、桂皮炒匀，加盖煮二十分钟捞去葱、姜，装在小盆里，汤汁待用。

6．取一个中型绍兴酒坛洗净，倒入清水一斤，放在烧木炭的炉子上，用微火烧至坛内水热后，倒掉坛中热水，观察酒坛有无裂痕和漏水现象。如酒坛完好，取一小竹箅放入酒坛，使其接近底层，先将煮过的鸡、鸭、羊肘、猪蹄尖、猪肚、鸡肫等块放入，然后把鱼翅、火腿、干贝、鲍鱼用净纱布包成长方形放进鸡、鸭等肉块上面，纱布包上面排上花冬菇、冬笋、白萝卜球，最后倒下汤汁，用荷叶盖在坛口上封严，再盖一个小碗(如下页图)。将装上各料的酒坛放在木炭炉上，用小火煨两小时后启盖，速将刺参、蹄筋、鱼唇、鱊肚放入坛内，立即封好坛口，再煨一小时取出（煨时要时刻观察火候和酒坛耐火情况）。上菜时，将坛中精料边倒盆里，边用消过毒的小铁扒将坛中料扒干净，此时将炸过的白鸽蛋排在各料上面即成。上席时可跟上蓑衣萝卜（白萝卜切成的丝）一碟，油辣芥一碟，熟火腿片拌豆芽一碟，冬菇炒豆苗一碟，还有银丝卷和芝麻烧饼。

特　点

此菜用多种精料精心煨制而成，软嫩脆润，浓郁荤香，各料互相渗透，味中有味，其味无穷，营养丰富，是福州市传统名菜。



1—粘汁（绍酒、鸡汤为主）；2—竹箅；3—鸡、鸭、羊肘、猪脚尖、猪肚、鸡肫；4—鱼翅、火腿、干贝、鲍鱼（用净纱布包在一起）；5—花冬菇、冬笋、白萝卜球；6—刺参、蹄筋、鱼唇、鳊肚（两小时后放入）；7—碗；8—荷叶；9—绍兴酒坛；10—木炭；11—火炉

二〇二、掌上明珠

原料

鸭掌……………………………………………十二只

鲜虾肉……………………………………………一两

鸽蛋……………………………………………………六个
鸭蛋……………………………………………………四个
水发香菇………………………………………………二个
熟火腿肉………………………………………………三钱
精盐……………………………………………………一钱
味精……………………………………………………一钱
干淀粉…………………………………………………一钱
鸡汤……………………………………………………一斤

制　法

1. 将鸭掌洗净，下沸水锅氽七成熟时捞起，剔净骨头，擦干。虾肉剁成虾泥放在碗里，加入味精（一分）、精盐（一分）调匀。鸽蛋下锅煮熟，取出放进凉水浸二十分钟，捞起剥去壳后，拦腰切成两段。火腿肉切一分厚片，香菇切爿后放入沸水锅氽熟。鸭蛋磕开，取清。

2. 将鸭蛋清放在汤碗内，加鸡汤（四两）、精盐（四分）、味精（三分）拌匀，上笼屉用中火蒸五分钟取出。每只鸭掌心撒匀干淀粉，将虾肉泥均匀抹在每只鸭掌心上，在上面放上鸽蛋半个，平底朝下半圆形朝上，然后上笼屉用中火蒸熟取出，排在蛋清芙蓉上，再装上香菇爿、熟火腿片。鸡汤（六两）下锅煮沸，加入精盐（五分）、味精（六分）搅匀后，徐徐浇在鸭掌上即成。

特　点

此菜呈乳白色，形似掌上明珠，造型美观，嫩脆鲜润，营养丰富。

二〇三、蚝肉烧珍珠萝卜

原　料

白萝卜……………………………………………五斤

鲜蚝肉……………………………………………二两

猪排骨……………………………………………一斤

面粉………………………………………………三钱

鲜牛奶……………………………………………五钱

精盐………………………………………………一钱

味精………………………………………………一钱

猪骨汤……………………………………………一斤

熟猪油…………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将白萝卜去皮，用白铁皮制成小指头粗的圆筒模型，插进削过皮的白萝卜身内，取出似珍珠形的小圆粒，共取约一百粒。猪排骨切四块。

2．炒锅放在微火上，下熟猪油烧到四成热时，将萝卜珠下锅油炸五分钟，倒进漏勺沥去油。炒锅放回小火上，倒下猪骨汤，再放入过油的萝卜珠和猪排骨块，煮至骨汤剩下三两左右，拣去排骨块（留作他用），再加入味精、精盐调匀后，盛在碗里。锅洗净放在中火上，舀下熟猪油（一钱）烧热时，将蚝肉下锅炒熟捞起。

3．炒锅放在中火上，舀下熟猪油（五钱）烧热时，放入面粉研至乳白色，倒下萝卜珠搅匀后，再倒入鲜牛奶调匀

煮沸，装在盘上，将蟳肉抖松，均匀地撒在奶油萝卜珠上即成。

特　点

此菜呈乳白色，蟳肉松软，萝卜滑润，清甜爽口，别有风味。

二〇四、十锦蜂窝豆腐

原　料

豆腐……………………………………二块（约重三两）
猪肥膘肉……………………………………………一两
小虾（一寸五分长）……………………………三两五钱
熟猪瘦肉……………………………………………一两
熟猪肚………………………………………………五钱
熟鸭肉………………………………………………一两
猪腰…………………………………………………一个
猪脑…………………………………………………一副
鸭肝…………………………………………………一副
鸭肫…………………………………………………一个
熟猪蹄筋……………………………………………一两
火腿肉………………………………………………三钱
水发干贝[26]…………………………………………三钱
鸡蛋…………………………………………………三个
水发香菇……………………………………………二钱
香菜…………………………………………………五分

面粉……………………………………一两五分

白酱油……………………………………五钱

精盐……………………………………二分

味精……………………………………一钱五分

鸡汤……………………………………一斤三两五钱

熟猪油……………………………………三钱

制　法

1．将猪腰切两爿，片去腰臊，洗净后，与猪肚、干贝、猪瘦肉、猪脑、蹄筋、鸭肝、鸭肫、火腿肉（一钱五分）、鸭肉均切成八分长、六分宽的块，一并装在盆里，加入鸡汤（三两）、白酱油（一钱）、味精（三分），上笼屉用旺火蒸约三十分钟取出。此十种原料称“十锦”。鸡蛋磕开，取清。

2．将小虾（一两五钱）去头、尾、壳，与猪肥膘肉均剁成泥，放在碗中，加鸡蛋清(一个)、面粉、豆腐(去皮)、鸡汤（五钱）、味精（二分）、精盐搅拌均匀成豆腐虾泥，然后倒在抹匀熟猪油的圆盘里，摊开成直径五寸的圆薄饼状，上笼屉用旺火蒸五分钟取出，滗去盘中水汁。

3．将鸡蛋清（二个）放在碗内用筷子用力打成泡沫状，加入味精（三分）调匀，倾入豆腐虾肉泥上，用一根竹筷在豆腐肉泥上均匀地戳上三十个小孔，再将小虾（二两）下锅煮熟取出，虾尾朝下分别插入三十个豆腐肉泥孔中，虾头露在豆腐肉泥上面，排上香菜，再将香菇剪成小蜜蜂形状，摆在香菜四周，火腿肉（一钱五分）切成瓜子片大小，摆在小虾孔的周围，然后上笼屉用旺火蒸两分钟取出成蜂窝

豆腐。

4．炒锅放在中火上，倒下鸡汤（七两）煮沸，加入酱油（四钱）、味精（五分）调匀后，倾入“十锦”碗中，再将蜂窝豆腐轻轻地从圆盘里推在“十锦”上。最后将鸡汤（三两）下锅用小火煮沸，加入味精（二分）调匀，用铁勺舀汤慢慢地淋在蜂窝豆腐上即成。

特 点

此菜颜色鲜艳，豆腐烂润，十锦脆嫩，味道鲜美。

二〇五、红烧豆腐盒

原 料

鲜豆腐（厚的）……………………………………一斤
猪肥肉……………………………………………二两
猪瘦肉……………………………………………二两
鲜虾肉……………………………………………二两
鸭蛋………………………………………………一个
水发香菇…………………………………………五钱
葱末………………………………………………三钱
绍酒………………………………………………三钱
酱油………………………………………………三钱
味精………………………………………………三分
干淀粉…………………………………………二钱五分
湿淀粉……………………………………………一钱
肉清汤……………………………………………五两

芝麻油……………………………………………三分

熟猪油…………………………一斤五两（约耗二两）

制　法

1．将豆腐用清水洗净，揩干水，切成一寸五分长、七分五厘宽的长方形块二十四块。炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，将豆腐块下锅翻炸十分钟至黄红色，倒进漏勺沥去油。鸭蛋磕开，打散。

2．猪瘦肉、肥肉、虾肉均剁成泥，香菇切碎末，加上葱末、鸭蛋液、干淀粉、绍酒（一钱五分）、酱油（一钱五分）、味精（一分）搅拌成馅料。

3．将已过油的豆腐块从长度的一端横割一刀，片成连接着的盒盖状，稍掀盒盖掏出里面豆腐，再将拌好的馅料分成二十份，分别填入掏空的豆腐盒壳里，再将盒盖往下合紧成瓤馅豆腐盒。

4．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到七成热时，放入瓤馅豆腐盒炸五分钟，滗去油。炒锅移在微火上，锅内豆腐盒加入肉清汤、酱油（一钱五分）、绍酒（一钱五分）、味精（二分），煨二十分钟，然后先将豆腐盒捞起装入汤盘，锅内汤汁用湿淀粉调稀勾芡，浇在豆腐盒上，再淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色泽深黄，豆腐盒皮鲜嫩香郁，馅料甜滑，醇美可口。

二〇六、鸡 茸 白 木 耳

原　料

干白木耳……………………………………………三钱

鸡胸脯肉……………………………………………二两

熟火腿肉……………………………………………二钱

猪肥膘肉……………………………………………五钱

鸡蛋…………………………………………………三个

面粉…………………………………………………三钱

白酱油………………………………………………四钱

味精…………………………………………………一钱

鸡汤…………………………………………………一斤

奶汤④ ……………………………………………二两

熟猪油………………………………………………八钱

制　法

1．将白木耳用清水泡一小时，剪去黑蒂，洗净杂质，放在碗里，冲进奶汤，上笼屉用旺火蒸二十分钟取出，滗去汁。鸡蛋磕开，取清。熟火腿肉切成米粒状。

2．将鸡脯肉切成薄片，与猪肥膘肉一并剁成茸泥状，放在碗里，加入鸡蛋清、鸡汤（一两），用筷子搅拌成糊。

3．炒锅放在旺火上，下熟猪油，放入面粉研至乳白色时，加入鸡汤（九两）、白酱油、味精调匀后，提锅离火，将鸡茸糊徐徐倾入，边倾边用铁勺不断搅动至出现鸡茸时，再倒入白木耳略煮，装在盖碗里，撒上熟火腿肉即成。

特　点

此菜呈乳白色，形似雪花，耳脆茸嫩，清鲜滑润，营养丰富。

二〇七、鸡　丝　燕　窝

原　料

水发燕窝[31]……………………………………五两
鸡脯肉…………………………………………三两
鸭蛋……………………………………………一个
熟火腿肉丝……………………………………三钱
白酱油…………………………………………二钱
味精……………………………………………一钱
干淀粉…………………………………………二钱
鸡汤……………………………………………二斤
熟猪油……………………………八两（约耗八钱）

制　法

1．把水发燕窝捏干水分，上笼屉用旺火蒸熟，取出沥干，再放入温水锅中汆一下，捞起捏干水后，放在碗里。鸡汤（五两）烧沸后分三次冲入燕窝，每次烫后滗去汁不用。鸭蛋磕开，取清。

2．鸡脯肉切成一寸长的细丝，放在碗里，加入鸭蛋清、干淀粉、味精（三分）调拌均匀。

3．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到五成热时，将拌好的鸡肉丝下锅，用筷子拨散，随着油温升高，鸡肉丝逐渐形

成丝条状并呈白色时，倒进漏勺沥去油，然后装在汤盘里，再将烫熟的燕窝铺在鸡丝上。

4．炒锅放在旺火上，加入鸡汤（一斤五两）、精盐、味精（七分）、白酱油，烧沸搅匀后浇进燕窝中，撒上火腿丝。盘边可饰配时鲜菜。

特　点

此菜色泽洁白，嫩脆荤香，清鲜味爽，健胃滋补。

二〇八、火腿香菇烧冬笋

原　料

火腿肉……………………………………………五钱
水发香菇…………………………………………一两
净冬笋……………………………………………六两
酱油………………………………………………四钱
味精………………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………………三钱
猪骨汤……………………………………………五两
芝麻油……………………………………………一分
花生油…………………………五两（约耗一两）

制　法

1．将火腿肉切成八分长、四分宽、二分厚的片。冬笋切一寸长、六分宽、二分厚的片。香菇切爿。

2．炒锅放在旺火上，下花生油烧到八成热时，将冬笋片下锅炸两分钟滗去油，锅放回旺火上，再放入火腿片、香

菇片颠炒几下，加入酱油、味精、猪骨汤煨至汤汁将干时，用湿淀粉勾芡，装在盘里，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色彩多样，质地脆嫩、鲜美香醇，佐酒下饭皆宜。

二〇九、梅　开　二　度

原　料

净虾肉……………………………………一两五钱
干白木耳…………………………………一钱五分
熟鸭蛋……………………………………六个
鸭蛋………………………………………一个
蟹黄………………………………………五钱
精盐………………………………………二分
绍酒………………………………………一钱五分
味精………………………………………一钱五分
上汤⑭ ……………………………………一斤
芝麻油……………………………………一分
熟猪油……………………………………一钱

制　法

1. 将净虾肉、肥膘肉剁成茸，放在碗里。鸭蛋磕开，取清，加进肉茸中，与精盐（一分）、味精（五分）、芝麻油一起搅拌均匀成虾肉馅。

2. 用铜或白铁皮制成瓜子瓣大的模型一个，插进熟鸭蛋，在每个熟蛋上套取十粒瓜子模型的蛋瓣共六十瓣，放入

清水洗去蛋黄，取出六十粒蛋白瓜子瓣。蟹黄切成米粒状。

3. 白木耳用温水浸发一小时，去蒂，洗净，放在汤碗里，加入上汤（五两），上笼屉用旺火蒸十分钟取出，滗去汁（留作他用）。

4. 取铁酒瓶盖十个，洗净擦干，抹匀熟猪油，将虾肉馅分别装入瓶盖里，当中撒上蟹黄粒，每个瓶盖内馅料的四周插上五瓣蛋白瓜子片，使之成梅花形状，然后摆在盘里，上笼屉用旺火蒸五分钟取出，小心地把馅料脱出瓶盖（不要碰坏蛋白瓜子瓣），成为十朵“梅花”。将“梅花”摆在白木耳周围，再将上汤（五两）下锅煮沸，加入精盐（一分）、味精（一钱）、绍酒搅匀，徐徐浇在白木耳、“梅花”上即成。

特　点

此菜有黄白两色，造型美观，嫩脆软润，清鲜爽口，富有营养。

二一〇、八珍冬瓜盅

原　料

鲜冬瓜……………………………一个（约重九斤）
净鸡肉……………………………………一两五钱
猪瘦肉……………………………………一两五钱
熟猪肚……………………………………一两五钱
鲜虾肉……………………………………一两五钱
鸭肫……………………………………………一个

鸭肝……………………………………………………一副
熟莲子…………………………………………………一两
水发香菇………………………………………………五钱
净冬笋……………………………………………一两二钱
胡椒粉…………………………………………………一分
绍酒……………………………………………………三钱
精盐……………………………………………………二钱
味精……………………………………………………二钱
干淀粉…………………………………………………五钱
猪骨汤…………………………………………………二斤

制　法

1. 将冬瓜洗净，切除带蒂的一端，留用直径、高度均约六寸的冬瓜盅，用刀把盅口四周削成锯齿状，掏出瓜瓤，冬瓜皮上可镌刻各式图案花纹，然后放入沸水锅（水淹过冬瓜盅）煮十分钟取出，再泡入清水中冷却，捞出沥干水，放在汤碗里。

2. 鸡肉、猪瘦肉、猪肚均切成四分见方的粗丁。虾肉、鸭肫、鸭肝、冬笋、香菇、莲子分别切成小丁。以上各丁料一并加上干淀粉拌匀，然后放入沸水锅汆约半分钟捞起，盛入冬瓜盅里，加入绍酒、骨汤、精盐、味精，上笼屉用中火蒸三十分钟至软烂取出，再撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜造型美观，料精味美，鲜嫩软烂，清香爽口，为夏令佳肴。

二一一、神仙木笔白菜

原　料

大白菜（取抽心的幼芽）…………………一斤五两

大排骨……………………………………五两

火腿肉……………………………………一两

口蘑………………………………………五钱

白酱油……………………………………三钱

味精………………………………………一钱

鸡汤………………………………………八两

生鸡油……………………………………一两

制　法

1．将口蘑放入清水中浸五分钟，洗去泥沙后切片，放在碗里，加入鸡汤（一两），上笼屉用旺火蒸五分钟取出。

2．选大白菜抽心幼芽（形似木笔），排在汤盆内左边。大排骨洗净，均切四块，火腿肉均切八片，同放在白菜心的上面。将口蘑放在汤盆的右边。然后加入白酱油、味精、鸡汤（七两）、生鸡油，上笼屉用旺火蒸十五分钟取出，拣去大排骨块和鸡油渣即成。

特　点

此菜颜色多样，蘑菇嫩脆，白菜心香烂，鲜美清甜。

二一二、莲花大白菜

原　料

大白菜（圆形）………………一棵（约重二斤五两）

鲜虾肉……………………………………………一两

猪瘦肉……………………………………………二两

熟猪肚………………………………………一两五钱

熟莲子………………………………………一两五钱

净鸡肉………………………………………一两五钱

干扁鱼……………………………………………一两

熟火腿末…………………………………………五钱

水发香菇…………………………………………五钱

时鲜菜叶…………………………………………三两

胡椒粉……………………………………………二分

绍酒………………………………………………一两

白酱油……………………………………………五钱

味精………………………………………三钱五分

湿淀粉……………………………………………二两

猪骨汤……………………………………………四两

芝麻油……………………………………………五分

熟猪油……………………………二斤（约耗四两）

制　法

1．将大白菜根、头剁掉，择去外层烂叶，洗净后放入沸水锅氽约五分钟捞起，甩干水，切去菜心，菜叶边缘用刀

修成莲花形，盛在大碗里。

2．干扁鱼去骨取肉，放入油锅炸酥后研成末，虾肉、猪瘦肉、猪肚、鸡肉、香菇均切成丁。然后将猪肉、鸡肉、虾肉丁料盛在碗里，加入绍酒（二钱）、酱油（一钱）、味精（五分）、湿淀粉（五钱）抓匀，放入油锅炸两分钟捞起。

3．炒锅放在旺火上，舀入熟猪油（一两）烧到八成热时，将香菇丁、莲子、猪肚丁放入略炒几下，再放入过油猪肉、鸭肉、虾肉丁料合炒十分钟，然后加入骨汤（二两）、绍酒（八钱）、酱油（二钱）、味精（一钱五分）煮沸，用湿淀粉（五钱）调稀勾芡，待芡汁被各料吸收时，倒进空心的白菜里。然后将大白菜叶子合拢包住馅料，再用干净的麻绳把整棵白菜捆好。炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，将捆好的大白菜下锅翻炸十分钟，倒进漏勺沥去油，解掉绳子，装入大碗，再上笼屉用旺火蒸十五分钟取出。

4．时鲜菜叶放入沸水锅氽熟捞出，铺入圆盘成莲叶状，将蒸熟的大白菜放在鲜菜叶上，白菜的外叶摊开，形似摊开莲花，里叶抱住馅料成莲花心状。

5．炒锅放在旺火上，舀入骨汤（二两）煮沸，加入酱油（二钱）、味精（一钱五分），用湿淀粉（一两）调稀勾成薄芡，浇在莲花白菜上，再撒上胡椒粉、火腿末、扁鱼末，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜形似莲花，白菜软嫩清鲜，馅料醇香多味，别具一格。

二一三、东 壁 龙 珠

原 料

东壁龙眼*（带壳）…………………………一斤五两

猪五花肉……………………………………二两

鲜虾肉……………………………………二两

鸡蛋……………………………………三个

水发香菇……………………………………三钱

净荸荠……………………………………一两

芥蓝菜……………………………………二两

面粉……………………………………二两

饼干末……………………………………二两

番茄酱……………………………………一两

白糖……………………………………五钱

醋……………………………………五钱

精盐……………………………………八分

味精……………………………………四分

花生油…………………………一斤五两（约耗二两）

制 法

1．将猪肉、虾肉剁成泥，香菇、荸荠均切细丁，一并放在小盆里，加入精盐（五分）、味精（三分）。鸡蛋（一

---

* 东壁龙眼：福建省泉州市著名古刹开元寺内，有寺僧所栽奇种“东壁龙眼”树一棵，所结龙眼壳薄，核小，肉厚，鲜脆甘美，有清香，驰誉国内外。

个）磕开，取清，与上述各料搅拌均匀成馅料，再捏成龙眼核大小的馅丸排在盘内，上笼屉用中火蒸熟。

2．将龙眼外壳剥去，在果肉上逐个剖一小刀挤出果核，然后把蒸过的馅丸分别装入每只果肉内成瓤馅龙眼。鸡蛋（二个）磕开，打散成蛋液。面粉、饼干末合并于盘内拌匀。芥蓝菜择洗干净，切好。

3．炒锅放在中火上，下花生油烧到十成热时，瓤馅龙眼先蘸上蛋液，再放进面粉饼干末中滚匀，然后下锅炸五分钟，待壳酥、色呈金黄时，倒进漏勺沥干油，装在盘里。炒锅留余油（三钱），放回旺火上，将芥蓝菜下锅炒熟，加入白糖、精盐（三分）、味精（一分）拌匀后装在盘边。番茄酱、醋另装小碟佐食。

特　点

此菜制作精细，颜色美观，皮酥馅腴，味甘而鲜，风味别具。

二一四、珍　瓤　黄　瓜

原　料

黄瓜……………………四条（长七寸，直径三寸）
猪五花肉……………………………………四两
鲜虾肉………………………………………四两
水发虾米……………………………………五钱
水发香菇……………………………………五钱
净荸荠………………………………………一两

豌豆……………………………………三钱
酱油……………………………………一两
精盐……………………………………一钱五分
味精……………………………………一钱
鸡汤……………………………………一斤五两

制　法

1．黄瓜去皮，切除头尾，挖掉瓜瓤及瓜子成瓜筒。豌豆去皮，洗净，放入沸水锅氽熟。

2．猪肉、虾肉、虾米均剁成泥，香菇、荸荠切细丁，一并加上酱油、味精（五分）搅拌均匀成馅料，分成四份，分别填实于瓜筒内，装好盛在盘内，上笼屉用旺火蒸二十分钟，取出后摆入汤盆里。

3．炒锅放在旺火上，倒入鸡汤煮沸，放入豌豆，加入精盐、味精（五分）调匀，浇在瓜筒上即成。

特　点

此菜汤清味鲜，瓜柔馅腴，清爽可口。

二一五、口蘑面筋

原　料

口蘑……………………………………二十四个
上白面粉………………………………一斤
净冬笋…………………………………二两
火腿肉…………………………………五钱
香菜……………………………………五分

精盐……………………………………………………八分
味精……………………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………………五分
上汤⑬…………………………………………………八两
熟猪油……………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1．在上白面粉中加入清水四两，揉匀成面团，发酵三十分钟，放入清水中，用手揉搓面团，洗去粉浆，水浑时，换清水再洗，直至面团无粉浆时即成面筋。炒锅放在中火上，下熟猪油烧到六成热时，将面筋分成二十四个，下锅炸至涨发、色呈金黄时，倒进漏勺沥去油，即成面筋枣。炒锅放在小火上，倒下上汤（六两），再放下炸过的面筋枣，加入精盐（四分）、味精（三分），煸至收汁，装入碗中。

2．口蘑去蒂，洗净，再放入清水中浸发。冬笋切片后放入沸水锅氽熟，与火腿肉同切一寸五分长、八分宽的片。

3．炒锅放在旺火上，下熟猪油（五钱）烧热时，先将口蘑、笋片、火腿片下锅排好，再排入面筋枣，然后加入上汤（二两）、精盐（四分）、味精（二分）烩一下，用湿淀粉勾芡至汁粘时，按原状将煮料慢慢扒在盘上，盘边饰配香菜即成。

特　点

此菜色呈五彩，清香嫩滑，鲜脆淡爽，味美可口。

二一六、虾 姑 子 面 筋

原　料

鲜虾姞子③……………………………………………三两

面粉……………………………………………………二斤

鲜虾肉…………………………………………………五钱

猪五花肉（去皮）……………………………………一两

水发香菇………………………………………………五钱

净冬笋片………………………………………………一两

绍酒……………………………………………………五钱

白糖……………………………………………………五钱

白酱油…………………………………………………一两

味精……………………………………………………八分

湿淀粉…………………………………………………三钱

肉清汤…………………………………………………四两

熟猪油…………………………………………………一两

制　法

1．将面粉用适量清水搅匀，揉成面团，发酵三十分钟后，放入清水盆中，用手揉搓面团洗去粉浆，水浑时换上清水再洗，直至面团无粉浆可出，即成面筋。然后将生面筋分别揉成食指粗的条状，再切成粒状，放入沸水锅煮十五分钟捞起，泡入清水盆中。

2．猪五花肉切成四分见方的粗丁块。冬笋片放入沸水锅氽熟取出。

3．炒锅放在旺火上，舀入熟猪油烧热，先将香菇、冬笋片、猪肉丁块、虾肉下锅煸炒三分钟，再倒入虾姞子、肉清汤煮沸，随即将泡在清水中的生面筋捞出沥干，下锅稍煮片刻。炒锅移在小火上，加入绍酒、酱油、白糖、味精煨五

分钟，然后用湿淀粉调稀勾芡，装在汤盘里即成。

特　点

此菜呈红、白、黑三色，虾姑子清鲜甜美，面筋柔糯淡爽，香郁可口。

二一七、炒　三　冬

原　料

水发冬菇……………………………………二两五钱

净冬笋………………………………………五两

冬菜…………………………………………一两

猪瘦肉………………………………………二两

精盐…………………………………………二钱

味精…………………………………………五分

湿淀粉………………………………………二钱

猪骨汤………………………………………一两

熟猪油………………………………………一两

制　法

1．将冬笋切片，放入沸水锅氽至五成熟捞起，切成一寸五分长、八分宽、二分厚的片。冬菜放入凉水中洗净，捏干水。猪瘦肉切成米粒状。

2．炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到九成热时，将肉下锅煸炒一会，再放冬笋片、冬菜和冬菇，加入骨汤、味精、精盐炒熟，用湿淀粉勾芡，颠翻几下，装盘即成。

特　点

此菜清脆鲜香，味美可口，具有地方风味。

二一八、冬 笋 炒 底

原 料

净冬笋……………………………………………五斤
猪五花肋肉……………………………………七两五钱
黄花菜……………………………………………一两
鸭蛋………………………………………………一个
葱…………………………………………………五钱
酱油………………………………………………一两
白糖……………………………………………一两五钱
味精………………………………………………二钱
干淀粉……………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………三钱
熟猪油……………………………………………二两

制 法

1．将净冬笋切爿，放入沸水锅汆熟捞起，先切片后切丝。五花肉和黄花菜均切丝。葱切寸段。鸭蛋磕开，打散成蛋液，放入油锅煎成蛋饼后，再切成蛋丝。

2．将五花肉丝放在碗里，加入酱油(三钱)，拌匀，再放入干淀粉抓匀。

3．炒锅放在旺火上，舀入熟猪油，烧到九成热时，先将肉丝下锅稍炒后，再放下笋丝、黄花菜丝，转用小火，加入酱油（七钱）、白糖、味精烩一会后，用湿淀粉调稀勾芡，

最后放入葱段，颠炒几下装盘，将蛋丝放在肉丝、笋丝等上面即成。

特　点

此菜色呈金黄，嫩脆醇香，清鲜爽口，佐酒下饭皆宜。

二一九、绿 笋 炒 肚 尖

原　料

猪肚尖……………………………………………五两
净绿笋尖* ………………………………………四两
蒜末………………………………………………二钱
胡椒粉……………………………………………三分
葱末………………………………………………一钱
白糖………………………………………………三钱
精盐………………………………………………二钱
醋…………………………………………………二钱
味精………………………………………………五分
湿淀粉……………………………………………四钱
肉清汤……………………………………………三两
芝麻油……………………………………………二分
熟猪油……………………………………………五钱

制　法

1．将猪肚尖面上油膜去净，放入清水盆内浸泡三十分

* 绿笋：这是福建省龙溪县特产绿皮竹的笋，质地脆嫩，清甜鲜美，也可生吃，产于夏季。

钟，取出时，先放进沸水锅汆一下捞起，然后用斜刀切成一寸五分长、五分宽的薄片。

2. 绿笋切成一寸五分长、五分宽的薄片，放入沸水锅汆至八成熟捞起。

3. 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到六成热时，先将蒜末、葱末下锅煸炒出香味，再放入猪肚片、绿笋片翻炒三分钟，加入白糖、醋、精盐、味精稍炒几下，然后下肉清汤煮沸，并用湿淀粉调稀勾芡，装盘后，淋上芝麻油，再撒匀胡椒粉即成。

特　点

此菜色泽淡黄，肚尖、绿笋均香脆甜爽，佐酒甚宜。

二二〇、荞　冬　菇

原　料

厚干冬菇（大小均匀）……三两
猪瘦肉……五两
猪肥肉……一两
鸭蛋……三个
葱段……一钱
葱白……一两
精盐……三钱
味精……一钱
干淀粉……一两
鸡汤……八两

制　法

1．将猪瘦肉、猪肥肉均剁成泥，葱白切细丁。鸭蛋磕开，取清，与肉泥一并加上精盐（二钱）、味精（五分）、干淀粉，搅拌均匀成蛋肉糊。

2．干冬菇用清水泡发，去蒂，洗净，使用时捏干水，蒂面朝上，分别涂匀蛋肉糊，排在盘里，上笼屉用旺火蒸十五分钟取出，稍凉后，将冬菇涂有蛋肉糊的一面朝下叠放在汤碗里，堆成金字塔形，四周放上葱段，然后徐徐倒入鸡汤，加入精盐（一钱）、味精（五分），再上笼用旺火蒸十分钟取出即成。

特　点

此菜汤色清澈，造型美观，冬菇鲜脆肥腴，馅料香郁味美。

二二一、蛋　菇

原　料

鸭蛋……………………………………八个
猪小肠…………………………………五两
水发香菇………………………………五个
胡椒粉…………………………………三分
绍酒……………………………………一两
白酱油…………………………………二两
味精…………………………………一钱五分
高汤④…………………………………一斤

制　法

1．去掉附在小肠外皮的油脂，刮净肠皮内外粘物后，用清水冲洗干净，沥干水。

2．鸭蛋磕开，打散，加入绍酒、酱油（一两）、味精（一钱）搅匀，拌成蛋液，装入干净的长嘴茶壶里。香菇放入沸水锅氽熟。

3．将小肠的一端先用纱线扎紧，挤去肠内空气，然后把装在茶壶里的蛋液由小肠另一端灌入至满，再用纱线扎紧结死。将灌满蛋液的小肠放入凉水锅内，用小火慢慢煮熟，捞出后待冷却，用薄锋利刀将蛋肠切成约八分长的小段，在小段中间用刀背稍压一下。

4．将切好的蛋肠段放入温水锅内，用中火烧至肠皮紧缩，使蛋茸向两端挤出成两朵蘑菇状时捞起即成“蛋菇”。

5．炒锅放在旺火上，倒入高汤，再放入香菇、蛋菇，加入酱油（一两）、味精（五分），煮沸后装入汤碗，再撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜黄、黑两色相映，软润鲜美，清香爽口，具有地方特色。

二二二、玉兰冬菇

原　料

水发冬菇……………………………………四两五钱

净冬笋………………………………………五两

猪瘦肉……………………………………………二两
绍酒………………………………………………五钱
精盐………………………………………………一钱
味精………………………………………………五分
猪肉汤…………………………………………一斤二两
熟猪油……………………………………………五钱

制　法

1．将冬笋切一寸二分长、七分宽的薄片。猪瘦肉切成米粒状。

2．炒锅放在中火上，舀入熟猪油烧热，放入冬笋片、肉煸炒，加入肉汤（五两）、精盐（八分）、味精（二分）、绍酒煮二十分钟，拣出冬笋片放在汤碗的右边，叠成花状（肉留作他用）。再将冬菇摆在冬笋碗的左边同样叠成花状，然后加入肉汤（二两）、精盐（二分）、味精（二分），上笼屉用旺火蒸三十分钟取出，扣在另一个汤碗上。

3．炒锅放在旺火上，肉汤(五两)下锅，加入味精（一分）烧沸后，徐徐浇在玉兰冬菇上即成。

特　点

此菜呈黄、黑两色，菇香笋脆，清鲜爽口。

二二三、一　品　锅

原　料

水发鱼翅⑯…………………………………………一斤
水发海参⑩…………………………………………一斤

罐头鲍鱼……………………………………………一罐
水发猪蹄筋③ ……………………………………三两
净肥母鸡……………………………一只（约重二斤）
净肥鸭………………………………一只（约重二斤）
水发厚花菇……………………………………………五两
水发鱿鱼⑫ ……………………………………………五两
猪蹄膀………………………………一只（约重二斤）
猪排骨……………………………………………一斤
猪肚…………………………一只（约重一斤五两）
净大虾肉…………………………………………一斤
净冬笋……………………………………………二斤
葱……………………………………………………一两
姜片…………………………………………………五钱
冰糖…………………………………………………二两
绍酒…………………………………………………三斤
特级酱油……………………………………………二两
精盐…………………………………………………二分
醋……………………………………………………一两
白糖…………………………………………………三钱
味精…………………………………………………三钱
高汤④ ………………………………………………一斤
猪骨汤………………………………………………四斤
熟猪油………………………………………………二两

制　法

1．将鱼翅洗净，剔整，放入沸水锅中，加入姜片（二

钱）、葱（五钱，绕成结）、绍酒（三两）煮十分钟，捞起鱼翅、葱结、姜片，汤汁不用。炒锅放在中火上，舀下熟猪油烧热，放入鱼翅，加入白糖、绍酒（七两）、酱油(五钱)焖熟后，捞起排在扣碗里，将排骨斩四块，放在鱼翅上，加入冰糖（五钱）、味精（五分）上笼屉蒸两小时取出，拣去排骨块（留作他用），鱼翅待用。

2. 罐头鲍鱼片成薄的排骨块，放在盆里，加入猪骨汤（二两）、精盐，上笼屉用小火蒸一小时取出。

3. 将鸡、鸭分别从背部开膛掏出内脏，去脚爪，洗净，把头颈分别藏入各自的翅膀下，再把鸭肝、肫和鸡肝、肫洗净，分别装入鸡、鸭腹内。猪蹄膀刮净毛，去污，与鸡、鸭一并放入沸水锅氽一下，去掉血水，捞起。海参洗净泥沙，切成长条，与猪蹄筋一起放入沸水锅氽十分钟捞起。猪肚洗净，放入沸水锅中氽一会，去掉浊味，捞起，切成大骨排块。鱿鱼切麦穗状的块。取沙锅（大号）一个，放进竹箅，将以上各料和虾肉、花菇分别排上竹箅，再加入酱油（一两五钱），冰糖（一两五钱）、绍酒（二斤）、味精(二钱五分)、醋、姜（三钱）、葱（五钱，绕成葱结），最后倒入猪骨汤（三斤八两），放在木炭炉上烧一小时取出，拣去姜、葱，冷却后待用。冬笋切成排骨块，放入沸水锅中氽熟取出。

4. 取特制一品锅（高三寸，直径二尺五寸）先将全鸡、全鸭相向并排在锅中间，然后将鱼翅、鲍鱼和其他各料分别排在鸡、鸭周围，各料之间都用冬笋块作间隔。各料排列清楚，倒进高汤和沙锅里的汤汁，盖上锅盖，上笼屉用旺火蒸一小时三十分钟，取出即成。上席时连锅端上。

特　点

此菜制作精巧细致，丰富多彩，嫩脆软烂，荤润鲜香，是泉州市传统名菜。

二二四、发菜川月蝉

原　料

鲜虾肉……………………………………三两
发菜………………………………………二钱
鸭蛋………………………………………六个
猪肥膘肉………………………………一两五钱
火腿肉……………………………………二钱
味精………………………………………五分
精盐………………………………………一分
鸡汤………………………………………五两

制　法

1. 将虾肉、肥膘肉（一两）剁成泥，加入味精、精盐拌匀，捏成二十四个虾胶馅料。

2. 发菜用清水浸泡后，洗净，捏干，放入沸水锅中汆一下，捞起捏干，放在碗里。

3. 鸭蛋磕开，取清打散后，取铁勺一把放在中火上烧热取出，用肥膘肉（五钱）在铁勺内抹匀，然后舀入蛋清浇一圈，摊成圆薄皮子，放入馅料，放回中火上，将蛋清皮摺成蝉形状后离火，将“月蝉”脱出铁勺。火腿肉切成小丝。将两根火腿丝插入蝉头，再放在发菜碗里。依法将馅料制完后，

将"月蝉"排成花状，然后将鸡汤下锅烧沸，徐徐浇入"月蝉"上即成。

特　点

　　此菜汤清澈，蝉色洁白，发菜乌黑，黑白相映，鲜艳美观，质嫩鲜润，味道醇美。

附　注

①**红曲粉**：　用粳米做成饭，加入酒曲（红色），密封发酵后呈红色，以鲜红、质轻、入水不沉者为上品，干的磨成粉为“红曲粉”，加水溶化则成“红曲水”，均起食品调色作用。

②**卤汤**：　将砂仁（五钱）、丁香（四钱）、八角（七钱）、桂皮（一两）、甘草（一两）、白芷（四钱）、三奈（四钱）、陈皮（五钱）一并放入小布袋，用绳扎牢袋口，放在沙锅里，加入酱油（二斤）、白糖（五两）、绍酒（五两）、清水（四斤），用旺火烧沸后移至微火上熬煮，待香味醇厚、汤成深褐色时，捞起小布袋即成。

卤汤的盛器要清洁，一锅卤汤连续卤浸食品五次后，味已淡薄，必须重配上述诸料熬制。

③**水发、油发猪蹄筋**：　水发即将猪干蹄筋放进温水中浸泡三至四小时，待质软时取出洗净筋外杂质，再放入温水锅中用微火煮泡涨发，直至用筷子可戳穿时捞起沥干即成。油发即先将猪干蹄筋洗净晾干，再与冷油同时下锅，用中火不断翻炸，当蹄筋逐渐膨胀暄起、筋内充有气泡时，提锅离火，待油稍冷后再放回中火上，用铁勺不断搅动，炸至蹄筋泡大并且一拗即断时，捞出沥去油即成。

④**奶汤**：　（又称“高汤”或“白汤”）将猪大排骨块（五斤）、鸡鸭杂骨（二斤）、猪肋骨块（二斤）、净鲫鱼或净草鱼（五斤）放入大铝锅中，倒满清水淹没诸料，用中火煲至汤呈乳白色。另取铁锅放在旺火上烧热，舀入芝麻油（二钱五分），放入葱段（一两）、姜片（二钱五分）、花椒（二分五厘）炒出香味后，将铝锅中的全部物料连汤冲入葱、姜中，继续煲五分钟，倒在原铝锅中。然后，将铁锅放回旺火上，舀入芝麻油（二钱五分）烧热，放入葱段（一两）、姜片（二钱五分）、花椒（二分五厘）炒出香味后，再把铝锅中的全部物料连汤冲入葱、姜中，又煲五分钟。最后，拣去鱼、肉等料（另作他用），撇去浮沫，滤去杂质即成。

⑤萝卜酸： 将白萝卜去皮，洗净，切薄片或丝，放在碗里，加入精盐抓匀稍腌，然后滗去盐水涩汁，用凉开水漂至约含十分之一的盐分，再拧干水分，加入白糖、白醋搅拌均匀即成。黄瓜、菜花、白菜等酸甜菜的腌制法几乎类似。

⑥通心粉： 形如麦稿，采用洁白面粉制成。

⑦沙茶酱： 用花生仁、白芝麻、干扁鱼、干虾米、椰丝、大蒜、葱、芥末、香菜子、辣椒等多种原料经磨碎加油、盐熬煮而成的一种调味品，其色金黄，味香辣浓郁。

⑧红糟： 用糯米加红曲制成黄酒后遗留在酒坛底的沉渣，作为一种调味品，有独特风味。其色泽红艳，芳香扑鼻。

⑨虾油： 是一种调味品，带咸味，系用海中小鱼小虾加食盐腌在缸中，天天放在太阳下晒（晚上缸要加盖），腌到鱼虾溶出油时，舀出油渣加水、盐熬煮后滤去残渣，再与食油混和而成。其味道鲜美醇厚。

⑩水发海参： 将干海参放入温水中浸泡十二小时（干乌参浸泡前须先放在小火上均匀地烧至外皮焦枯发脆，用小刀剥去焦层)取出，剖开腹部掏净内脏和沙土，洗净后放入清凉水中再泡三至四天（要经常换水），发透即可使用。泡发海参的锅或桶必须洗干净，不附油腻，水中也不可含有盐分。因油腻易使海参烊腐溶化；含有盐分则使海参不易发透。剖腹时绝不可碰破腹内膜，否则烹制时容易糊烂。

⑪竹荪： 又名"僧竺蕈"，夏季生于竹林中，形同伞状，我国四川南部最多，干制后便可贮存。

⑫水发鱿鱼： 将干鱿鱼放入清水中浸泡三小时，取出时剔去骨、膜洗净，用碱水（浓度以两个指头蘸碱水互相搓擦感有粘性即可）淹没鱿鱼再泡三小时。当鱿鱼泡大、颜色均匀鲜润时，将鱿鱼连同碱水一并倒入锅中烧沸，五分钟后，捞出放入清水中漂洗，去掉碱质，待鱼身呈半透明粉红色，用手摸按富有弹性时，即可放入清水中浸泡待用。

⑬水发、油发鱼肚： 水发即将干鱼肚用清水先浸三小时，刷净灰尘杂质，再用淘米水（或清水）淹没鱼肚浸泡四小时。捞出时用清

水漂净，放入温水锅中，用微火煮两小时捞出，然后放入清水中浸两小时即可使用。油发即将干鱼肚洗净晾干，放入六成热的油锅中用中火不断翻炸，当鱼肚膨胀暄起时改用微火炸，待鱼肚冒出的气泡由大、快、密变为小、慢、疏，涨发的鱼肚一拗即断，断面如同海绵状时，捞出沥去油即成。

⑭**上汤**： 此汤制法分三个过程。第一，将净母鸡一只（三斤）切四块（鸡脯肉割下留作他用），与牛肉块（三斤）、猪大排骨块（三斤）、火腿骨少许、鸡杂骨（一斤）一并洗净，如用蒸法，可放入钵中，加清水十七斤，上笼屉用旺火蒸透出汤；如用煲法，则将以上诸料放入大铁锅，加清水二十二斤，用小火煲透出汤。不论蒸或煲，制成汤后，均可盛入大铝锅，放在小火上熬煮，都要撇去汤面浮沫，滤去杂质，然后提取三斤原汤放在盆中，凉后待用。第二，将牛肉（三斤）剔净筋膜，剁成茸泥，加入少许精盐抓匀，放入第一次提取的凉汤中搅拌，然后将牛肉茸泥用漏勺捞起沥干，捏成鸡蛋大的丸子，放入第一次制成的铝锅沸汤中汆至丸子收缩不见血丝时捞起。此时，把盆中凉汤倒入铝锅，用铁勺不断转动，汤至九成热时，撇去汤面油沫，捞上杂质，捏成饼状待用，并且再从原汤中提取三斤放盆中冷却。第三，将猪里脊肉（二斤）剁成泥，加入少许精盐抓匀，放入第二次提取的凉汤中搅匀，以下制法同第二次。应注意的是，在撇去油沫，捞起杂质捏成饼状后，同时将牛肉丸子、猪里脊肉丸子以及两次捏的杂饼一并放入铝锅沸汤中继续煲二至三小时。然后捞起全部肉丸、杂饼，将三制而成的原汤用净纱布过滤即成。

⑮**整鸡（鸭或鸽）脱骨**： 将宰杀、去毛后未挖出内脏的光鸡（鸭或鸽）放在砧板上，用刀割开颈皮，切去颈骨，留下头和皮。再将上翅关节及锁喉骨割离，用左手拇指、食指、中指钳住锁喉骨处，右手把胸脯肉剥离骨头，并将两肋肉剥至腹部，左手拿住颈皮，用刀背轻捶背部，使背皮脱离脊骨，割断腿部韧带，切离尾骨，取出全身躯干骨架，再分别拆去腿骨（四根）和翅骨即成。

⑯**水发鱼翅**： 将干鱼翅的薄边剪去，放入清水锅中用微火烧三至四小时，当鱼翅发软时取出，退去翅中沙质，切去翅根洗净，再放

入七成热的温水中浸泡四至五小时，然后捞入凉水中剔骨并去掉腐肉，经常换水，再泡六小时，使之发透并吐腥味，便可使用。

⑰**水发鱼唇**：将干鱼唇放入七成热的温水锅中泡三十分钟，取出后洗去沙污，再放入温水锅泡两小时，捞出后放入清水中浸泡（要经常换水）至质软便可使用。

⑱**黄瓜鱼**：即黄花鱼，据《海错百一录》记载："黄花鱼即鰀也，肉极清爽，不作腥苍，按闽中或呼黄瓜，瓜、花音之讹"。简称为"瓜"，亦就是黄鱼。

⑲**过鱼**：即石斑鱼，体侧扁，尾翅呈扇形，口大鳞细，鱼体有赤点、黄点、黑点、花斑之分，以厦门市鼓浪屿西南海域所产的赤点石斑鱼最好。此鱼多产于夏季，每条多数约重一斤，其肉鲜美细嫩；二斤以上者稀少，而且肉粗稍逊。

⑳**加力鱼**：此鱼产于沿海地区，尤以厦门市郊五通内海所产著名。此鱼体侧扁，鳞粗，有粉红、灰黑色两种。大者达二十余斤，中者十几斤，小者一至五斤。十斤以上者肉粗，但味特别鲜美醇厚，炡大白菜最宜；烹制美味菜肴则选取二斤以下者为好，其肉细嫩，鲜美，香甜。

㉑**海蛎**：即牡蛎，闽南一带俗称为"蚝"，是沿海浅滩的一种软体动物，寄生于两面无规则的石灰质薄壳里，肉味极为鲜美。晒制而成的"蛎干"或称"蚝干"，醇香，以乌耳、肥大、膏满、完整无损者为上品。

㉒**茶食**：面粉经发酵制成细条再卷曲成束，放进油锅里炸酥，捞起沥干即成。

㉓**锅巴**：是一种米制食物。将大米饭放入锅中，加少许清水搅拌均匀，使米饭变粘，然后在锅中摊平（约一分厚），放在微火上烤干后铲起即成。

㉔**蛣**（音qiè）：即蝤蛑，生活在海里的一种螃蟹。其甲壳两端略尖呈梭形，螯瘦长，后脚扁平，亦称"梭子蟹"、"枪蟹"。

㉕**叉烧肉**：将猪里脊瘦肉条放在酱油、味精、红曲粉、绍酒、白糖、蜡硝和成的酱汁中浆匀，腌渍五小时，取出后晾干，插入烧叉，在

明火无烟的木炭炉上烧烤，待五成熟时，将腌肉余汁加上高粱酒，分三次涂匀肉条继续烧匀、烤透至熟。

㉖**水发干贝**： 将干贝边上的老肉去掉，用清水洗净，去沙土、霉味，上笼屉用中火蒸两小时取出即成。

㉗**石鳞**： 别称“山鸡”、“棘蛙”，俗名“蝈冻”，皮肤粗糙，背部有小圆疣，常生活于山区溪涧旁或岩石间。其雄者嘴角两端各有一突出的黑点，用于烹制菜肴，是难得的珍馐野味。

㉘**山鼠（田鼠）干**： 将活山鼠由腹下尾部剖一刀至嘴巴，掏出内脏。取铁锅一个，放入清水，将宰好的山鼠翻开腹部剖开的两片摊在竹箅上，架入锅中水面之上，加盖封严，上灶用中火将水烧沸，约烧二十分钟揭开锅盖（如鼠眼发白即可），取出山鼠退去毛，用清水洗净后晾干。另取铁锅，撒入一层粗米糠，加入丁香子（一钱）、红糖（一两）。将晾干的山鼠摊在竹箅上，架入锅中粗米糠之上，加盖封严，上灶烧散柴（不用大柴，以免退火时温度过高）熏烤。当烧至锅底中心略有十厘米大的范围发白时，抽出柴火稍候约十分钟，然后揭开锅盖，取出山鼠，冷却即成山鼠干。如此干制而成的山鼠干，色泽金黄，醇香浓郁。

㉙**水发熊掌**： 将干熊掌洗净，放入清水中浸泡五小时取出，放入瓦盆，加入沸水淹没，加盖用小火煮十小时取出。将毛拔净，剥去趾甲、脚底老皮和腐肉，用清水漂洗三十分钟，再放入瓦盆，加入沸水淹没，加盖用小火再煮三小时取出，放入清水中冷却，剔去掌骨留板肉，用清水漂净后放入沸水锅中汆约一分钟取出即成。

㉚**麂肉**： 是一种较为珍贵的动物肉，烹饪时，老麂肉要去皮，幼麂肉可带皮。此肉质嫩，味鲜美。

㉛**水发燕窝**： 将干燕窝放入清水中浸泡三至四小时（根据质的软硬程度而定），在水中用夹子捡除毛及杂质，用手抖松剔整后放入沸水中稍泡，捞出再放进凉水中浸三至四小时，最后再放入沸水中汆一下，捞起即成。

㉜**虾姑子**： 虾姑是虾类的一种，形似虾而体扁略宽。虾姑子即从虾姑嘴里吐出的子。鲜虾姑子每三两晒干为一两，清鲜甜美。

[General Information]
书名=中国菜谱 福建
作者=请自己补充
页数=请自己补充
SS号=请自己补充SSID
出版日期=请自己补充
出版社=请自己补充

书名
前言
目录

目　录

概述
肉菜类
一、荔枝肉
二、油爆金钱肉
三、酸甜竹节肉
四、葱炮肉丝
五、荷叶粉肉卷
六、中式煎肉泡
七、绿岛百花脯
八、捆蹄
九、花菇烧蹄筋
一〇、红焖蹄筋
一一、椒盐排骨
一二、串葱排骨
一三、红煨猪排
一四、海南猪肝
一五、淡菜裙煨酥腰
一六、芽心爆腰片
一七、香露素腰
一八、油爆肚尖
一九、莲合肚
二〇、通心粉煨玻璃肺
二一、五彩猪脑
二二、炒沙茶牛肉
二三、芽姜炒牛肉片
二四、脆皮牛肉

二五、当归牛腩
二六、灯糟羊肉

水产菜类

二七、扒烧八宝开乌参
二八、葱烧刺参
二九、竹荪川刺参
三〇、三鲜焖海参
三一、鸳鸯海参
三二、鸡汤鱼翅
三三、红烧荷包鱼翅
三四、芙蓉煎鱼翅
三五、凤凰鱼翅
三六、绣球鱼翅
三七、红烧金钱鲍
三八、通心粉煨鲍鱼
三九、青菜鲍鱼
四〇、红焖鲍鱼
四一、肉米鱼唇
四二、白汁鱼唇
四三、鸡汤广肚
四四、卷筒鱼肚
四五、？肉鱼肚
四六、洋烧马鲛
四七、一品鲳
四八、发菜鲳鱼卷
四九、注油鳗鱼
五〇、煎糟鳗鱼
五一、夹烧鳗鱼
五二、香露河鳗
五三、红焖通心河鳗

五四、松只瓜
五五、三星八宝瓜
五六、春花鱼卷
五七、生煎鱼包
五八、炒玻璃鱿鱼
五九、油爆鱿鱼卷
六〇、酥油鱿鱼丝
六一、莲蓬过鱼
六二、白汁过鱼
六三、桔汁加力鱼
六四、清蒸加力鱼
六五、荷包翅鱼
六六、雪山潭虾
六七、桔瓣明虾
六八、芙蓉梅花虾
六九、燕子归巢
七〇、金鱼大虾
七一、鹭岛烟红虾
七二、炸酥虾盒
七三、炸瓤全虾
七四、香炸金腿虾
七五、翡翠虾珠
七六、干炸虾枣
七七、干炸凤尾虾
七八、山东葱烧雪鱼
七九、酸菜灯梅鱼
八〇、五柳居
八一、叉烧草鱼
八二、龙灯鱼卷
八三、鱼烧白

八四、奶汤鳊鱼
八五、炒鳊鱼冬笋
八六、江东鲈鱼炖姜丝
八七、菊花鲈鱼
八八、爆炒鳝鱼片
八九、鲫肋嫩豆腐
九〇、葱烧酥鲫
九一、鸡汤川海蚌
九二、粟米煨海蚌
九三、糟汁川海蚌
九四、白炒鲜干贝
九五、炒西施舌
九六、淡糟炒鲜竹蛏
九七、含笑香螺
九八、淡糟炒响螺片
九九、五香烧响螺
一〇〇、花椒炒螺球
一〇一、鸡茸蛎糊
一〇二、软煎海蛎
一〇三、？肉烩锅巴
一〇四、干煸？腿
一〇五、八宝？饭
一〇六、炸面包？塔
一〇七、换衣脱锦？
一〇八、油焖红？
一〇九、一品？抱蛎
一一〇、桂花？肉
一一一、蟹黄大白菜
一一二、蟹绒糕
一一三、炒蜇血

一一四、爆脆蜇皮
一一五、红烧甲鱼
　　禽蛋菜类
一一六、红烧凤胎翅
一一七、炸熘童子鸡
一一八、醉糟鸡
一一九、红糟鸡
一二〇、八块鸡
一二一、葱段生煎鸡
一二二、香露全鸡
一二三、烧广筒鸡
一二四、脆皮糯米鸡
一二五、煨白汁鸡
一二六、生蒸太极鸡
一二七、芝麻酱焗鸡
一二八、炸酥梨鸡
一二九、金星拌月鸡
一三〇、油爆脆皮鸡
一三一、白斩河田鸡
一三二、炸龙凤腿
一三三、鸡茸金丝笋
一三四、鸡茸豆苗
一三五、葱烧鸡脯
一三六、芥辣鸡丝
一三七、菠萝鸡片汤
一三八、软炒鸡球
一三九、八宝布袋鸭
一四〇、桔汁云腩鸭
一四一、沙茶焖鸭块
一四二、芽姜炒鸭片

一四三、穿心鸭翼
一四四、珍珠鸭掌
一四五、鸭掌舌烧芥菜
一四六、雪里蕻煨肝肫
一四七、肝肫炒蜇血
一四八、白木耳川鸭舌

野味菜类

一四九、红烧麂肉
一五〇、烧白鸽罐
一五一、双鸽朝牡丹
一五二、猪髓窝鸽蛋
一五三、八宝绉纱鸽蛋
一五四、象眼鸽蛋
一五五、炒鸽丁
一五六、烧花雀
一五七、花雀烧桔汁
一五八、芽姜炒山鸡片
一五九、咖喱炒水鸭片
一六〇、烧？？
一六一、椒盐石鳞腿
一六二、生炒石鳞片
一六三、油焖石鳞
一六四、茉莉田蛙
一六五、红焖田蛙
一六六、蒸瓤田蛙
一六七、卜兔（米熏兔）
一六八、爆炒地猴
一六九、扒烧熊掌

甜菜类

一七〇、冰糖燕窝

一七一、燕窝白鸽蛋
一七二、杏仁白木耳
一七三、蜜浸火腿
一七四、荷叶八宝饭
一七五、太极芋泥
一七六、玫瑰番薯枣
一七七、糖烧栗子
一七八、甜蜜枣核桃
一七九、枣泥糯米藕
一八〇、五仁枣卷
一八一、水晶荔枝
一八二、杏仁海参
一八三、荔香薯片

素菜类

一八四、素鸡
一八五、鸡包
一八六、鸡卷
一八七、挂炉鸭
一八八、素瓤捆蹄
一八九、菠萝烧骨排
一九〇、肝花
一九一、爆炒腰花
一九二、清汤肚片
一九三、炒虾仁
一九四、酥衣凤尾虾
一九五、包蛎
一九六、干贝蛋
一九七、扎酱面筋
一九八、当归面筋
一九九、香菇盒

二〇〇、香炸苦瓜
其他菜类
二〇一、佛跳墙
二〇二、掌上明珠
二〇三、？肉烧珍珠萝卜
二〇四、十锦蜂窝豆腐
二〇五、红烧豆腐盒
二〇六、鸡茸白木耳
二〇七、鸡丝燕窝
二〇八、火腿香菇烧冬笋
二〇九、梅开二度
二一〇、八珍冬瓜盅
二一一、神仙木笔白菜
二一二、莲花大白菜
二一三、东壁龙珠
二一四、珍瓤黄瓜
二一五、口蘑面筋
二一六、虾姑子面筋
二一七、炒三冬
二一八、冬笋炒底
二一九、绿笋炒肚尖
二二〇、养冬菇
二二一、蛋菇
二二二、玉兰冬菇
二二三、一品锅
二二四、发菜川月蝉
附注